

TÁNC PONTOZÁSA – páros kategóriák

Alaplépés	maximum 10 pont/férfi + 10 pont/nő
Táncfigurák	maximum 25 pont
Koreográfia	maximum 20 pont
Levonások	5 pont, 30 pont (PVSZ- ben még nincs javítva!)

(Felnőtt akrobatikus kategóriákban az akrobatikus elemek egyenként kerülnek kiértékelésre – a WRRC pontozási rendszerétől eltérően minden bíró egyaránt pontozza a táncot és az akrobatikát is!)

Táncfigurák – Maximum 25 pont

A táncfigurák önálló, megtervezett mozgássorozatok tánc közben.

Magas pontszám elérése érdekében az alábbi kritériumokat kell előtérbe helyezni:

- NEHÉZSÉG
 - o Bonyolultabb helycserénél kirúgások kitáncolása (könnyebb változat, ha térdemeléssel végezzük!)
 - o Igényes, magas szintű koordinációra és izolációra épülő mozdulatok (contraction, release, ronds-de-Jambes, stb)
 - o Hajlékonyságot igénylő mozdulatok (grand battement Jete, split, stb)
- PONTOSSÁG
 - o Világosan felismerhetőek legyenek az egyes táncelemek (mikor kezdődik és fejeződik be, stb)
- VÁLTOZATOSSÁG
 - o Mozgások, helycserék, irányváltások
 - o Más táncstílusok elemei: Jazz, Hip-hop, ... stb.
 - o Különböző szintek használata: ugrások, „talaj-elemek” stb.
 - o Nyitott figurák kontaktussal vagy nélküle
 - o Különböző dinamikájú, ritmikájú elemek
- SZINKRON
- ESZTÉTIKA

Koreográfia – Maximum 20 pont

Egy koreográfia nem attól lesz jó, hogy minden számolást és hangsúlyt pont úgy helyezünk el, ahogy a zenében van. Az alaplépést sem kell a 4/4-ben leginkább használt 8-as számoláshoz igazítani. Pont attól lehet izgalmas egy koreográfia, hogy a lényegi részek kaphatnak hangsúlyt, ezáltal fel lehet építeni a csúcspontokat! Ráadásul, ha több alaplépéssel táncolt elemet helyezünk egymás után, akkor a nagyon kedvelt 8-asokba könnyen vissza lehet térni, és erősíti a koreográfia Rock'n'Roll érzését.

A koreográfia értékelésénél azt is figyelembe kell venni, hogy a különböző tánclemek összekötése is logikus, harmonikus és esztétikus legyen.

A táncosok egymáshoz képest nyújtott karokkal végrehajtott kézfogásnyi távolságra legyenek.

A koreográfia értékelésénél nagyon fontos szerepet kap a pontozó ízlése, de a program sokszínűsége is fontos tényező. A pontozási rendszer lehetőséget ad a szélesebb mozdulati skálával rendelkező pároknak a magasabb pontszám elérésére. Ennek érdekében négy táncos elemcsoportba soroljuk a koreográfia összeállításakor preferált mozdulatokat.

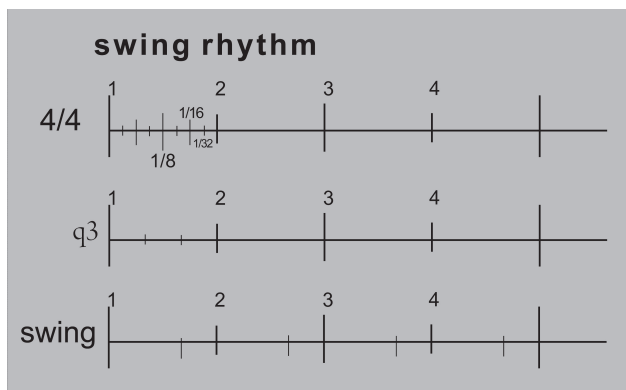
A magasabb pontszám elérése érdekében az alábbi táncos elemcsoportok táncolása ajánlott – aki nem hajtja végre az ajánlott mennyiséget, annak a táncfigurákért és koreográfiáért járó kiinduló pontszáma alacsonyabb lesz, mint a maximum megszerezhető!

Csoportok:		egység	mennyiség	jelölés
	Alaplépéssel végrehajtott páros figurák (alaplépéssel végrehajtott hely- és irányváltások kontaktussal)	1,5 ütem	min. 6 db/1,5 perc KÖTELEZŐ (az 1 perces körökben 4 db)	
	Rock'n'Roll rúgás-variációk (kirúgások, kick-ball-change, térdemelések, stb – különböző irányokban, ritmikával...stb.)	4 ütem ajánlott	min. 2 x	
	Kontakt tánclemek alaplépés nélkül végrehajtva (kimondottan párosan végrehajtandó kontakt tánclemek, mozdulatok, melyek partner nélkül értelmüket veszítik)	2 ütem	min. 2x ajánlott	
	Egyéb (forgások, más táncstílusok elemei, szinkron-mozdulatok, etc.)	-	-	

Csak annak a párosnak a koreográfia pontszáma indulhat maximumból, amelyiké tartalmazza az elemcsoportok ajánlott mennyiségét. Az alaplépések számolása a Versenyfelügyelő feladata, tehát azt a pontozóknak nem kell számolniuk! A többi elemcsoportot viszont a pontozóknak kell ellenőriznie! Ehhez segítséget nyújtanak a pontozólapon elhelyezett mezők, illetve a jelölések.

Alaplépés – Maximum 20 pont

A nő és a férfi táncos külön van értékelve. A kiinduló 10-10 pontból a hibáknak megfelelő levonások összesítése adja meg az alaplépés pontszámát.



A Rock'n'Roll tánc eredetileg a Swing zene hatására jött létre, és lett olyan, amilyen. A tipikus Swing ritmika teremtette meg az alaplépés technikáját, alapkövetelményeit.

A helyes ritmikával és technikával végrehajtott alaplépés bármilyen zenére végrehajtható tökéletesen, még akkor is, ha nem kimondott swing-ritmikájú zenét használnak a versenyzők. Nem azért kell ritmika alapján megközelíteni a helyes alaplépést, mert akkor passzol

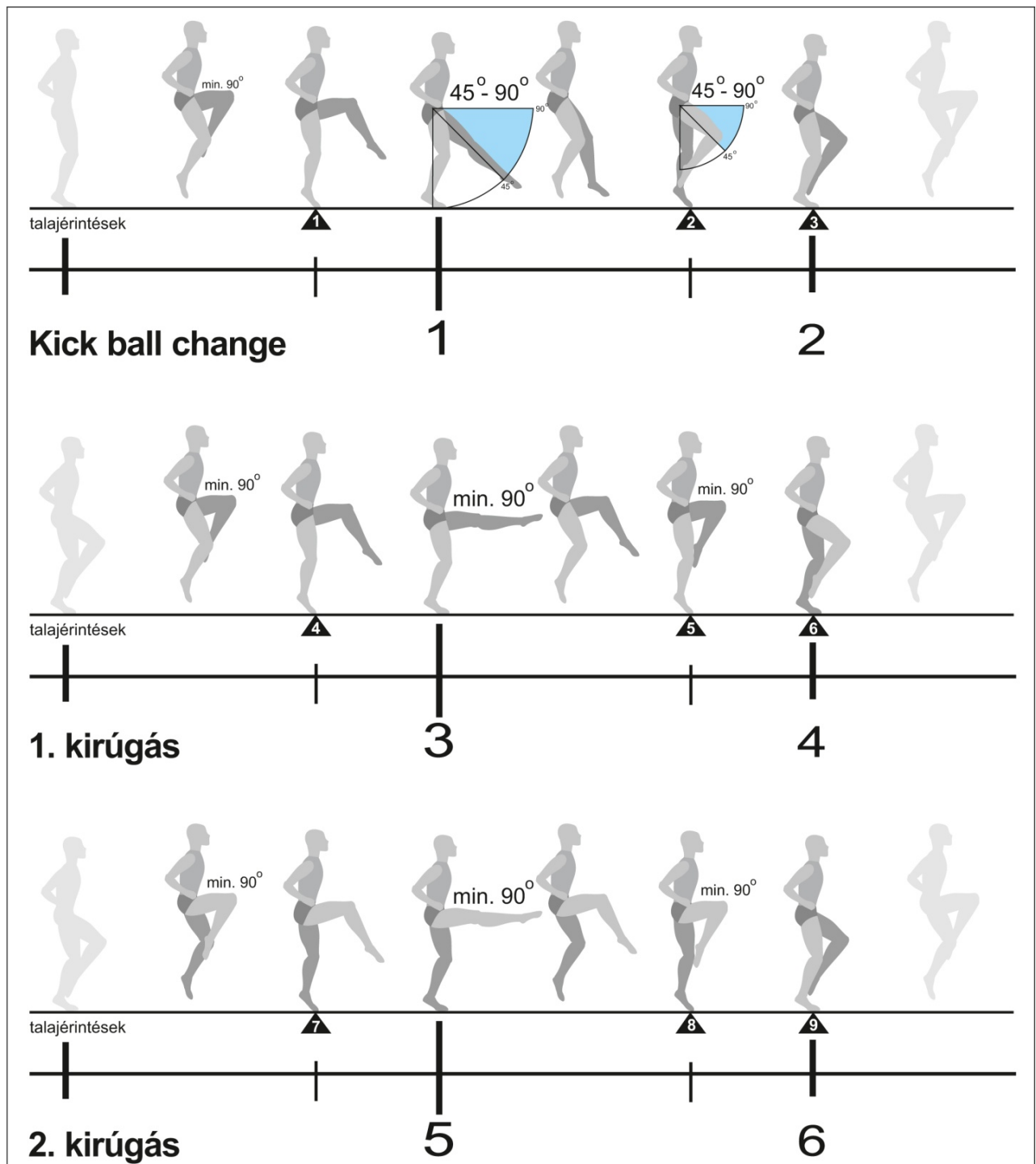
teljesen a zenére, hanem azért mert az definiálja a helyes végrehajtást, és érthetővé válik általa a technika lényege!



Főbb követelmények:

- Az alaplépés lent-hangsúlyos.
- Az alaplépés közben a szökdelések mértéke nagyjából egyforma legyen. A kirúgások és a kick-ball-change miatt az egyenletes szökdelés ne változzon.
- A csípő nem mozdulhat a kirúgás közben. (Nem billenhet!)
- A férfi és női táncos egyaránt a csípőjére merőlegesen rúg – a csípő és a súlyláb minimális fordításával lehet elérni, hogy a kirúgások ne essenek egy síkba (kikerüljék egymást a lábak).
- Kontrollált, helyes testtartás szükséges az alaplépés végrehajtása közben. (pl: nem szabad „ráhajolni” a kirúgásra, vállakat a legalacsonyabb helyzetben kell tartani...stb.)
- A kirúgás és visszahúzás azonos úton történjen. NEM SZÜKSÉGES FENÉKTŐL-FENÉKIG!
- A kirúgás előkészítéséhez képest eltúlzott lábvisszahúzás kerülendő!
- A súlyláb soha nincs teljesen kinyújtva, de a hajlítás mértéke a táncostól függ.
- A kirúgások körülbelül vízszintesek legyenek. (KBC 45-90 fok között, lásd a rajzon.)
- Lábfejek legyenek HELYESEN lefeszítve (nem csak esztétika - sérülésveszély elkerülése miatt is!)
- A kirúgás és a kick-ball-change stílusa meg kell, hogy egyezzen.

Helyes technika:



Levonások:

LÁBAK

Levonások	5%	10%	25%	50%	75%	100%
Lehetséges mértékek	x	x	x	x		
Hibalehetőségek	1. helytelen rugózás 2. kirúgások helytelen vonalvezetése 3. nem elég magas kirúgás; hiányzó: dinamika, spicc, ruganyosság, hajlékonyság					

RITMUS

Levonások	5%	10%	25%	50%	75%	100%
Lehetséges mértékek	x	x	x	x	x	
Hibalehetőségek	1. helytelen rugózás 2. zene mellett táncolás 3. lelassulás					

TESTTARTÁS

Levonások	5%	10%	25%	50%	75%	100%
Lehetséges mértékek	x	x	x			
Hibalehetőségek	1. helytelen testtartás 2. egyensúlyvesztés 3. esztétika hiánya					

KAROK

Levonások	5%	10%	25%	50%	75%	100%
Lehetséges mértékek	x	x	x			
Hibalehetőségek	1. alaplépéssel való harmónia hiánya 2. kontrollálatlan mozdulatok 3. helytelen karpozíciók 4. hiányzó: teljes kinyújtások, dinamika, esztétika					

VONALAK

Levonások	5%	10%	25%	50%	75%	100%
-----------	----	-----	-----	-----	-----	------

Lehetséges mértékek	x	x	x			
Hibalehetőségek	1. helytelen irányok: kirúgások, lábhelyzetek, szökdelések 2. testek, vállak, partnerhez képesti irányok, helyzetek					

Levonások összesítése:

	5%	10%	25%	50%	75%	Összesített levonás
Hibák összesítése az alaplépéssel végrehajtott elemek értékeléséhez	1					5%
	2					10%
	3 és <					25%
		1				10%
		2				25%
		3 és <				50%
			1			25%
			2			50%
			3 és <			75%
				1		50%
				2		75%
				3 és <		100%
					1	75%

Egyéb hibák levonásai:

Kategóriák - Hiba fajták / Hiba mértéke	Kis hiba	Nagy hiba
Zenei hiba	(1 ütemen belül)	(1 ütem vagy azon túl)
Megállás - Akrobatika utáni indulás	(1 ütem vagy azon belül)	(1 ütemen túl)
Egyéb hiba	Csúszás	Esés
Páros	-5	-30

Helyes testtartás:



A helyes testtartás nagyon fontos egészségügyi és esztétikai szempontból egyaránt. Mivel az alaplépés és az akrobatikus RR szinte végig szökdelésekből áll, ezért a gerincoszlop és az ízületek védelme kiemelt feladat. A rossz testtartás és helytelen lábhelyzetek az évek során akár maradandó károsodást és sérülést is okozhat, ezért feltétlenül meg kell követelnünk a helyes technikát edzőként és pontozóként.

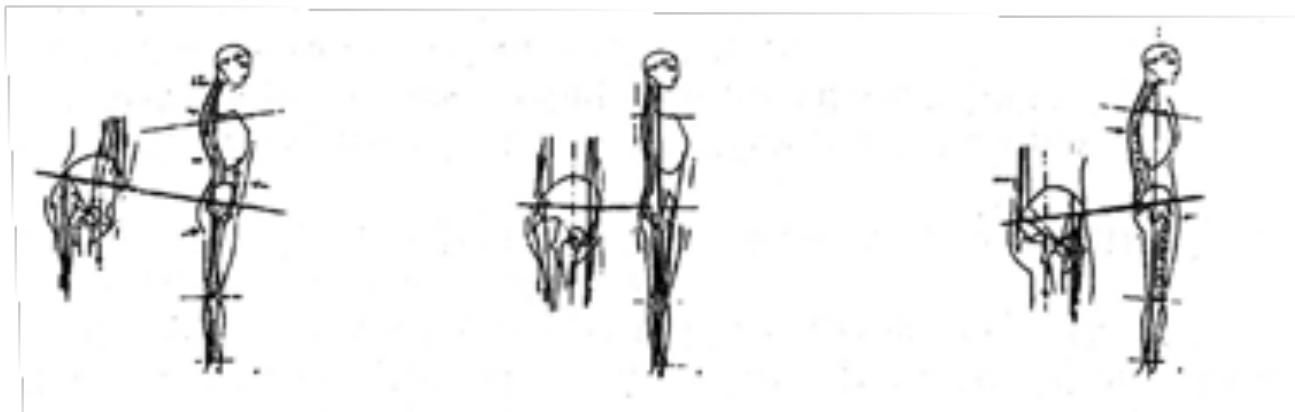
A helyes tartás alapvetően egy kényelmi pozíció, mely nélkülöz minden felesleges izommunkát.

A táncos testtartás eltér a hétköznapi hanyag tartástól. A helyes testtartásban a test hosszúsági tengelye függőleges, áthalad a fej középpontján és a test súlypontján, érinti a gerincoszlop nyaki és ágyéki lordotikus görbületét és a két sarok között metszi a talajt. A testtartás helyességét úgy tudjuk ellenőrizni, hogy háttal a falhoz állunk és tarkóval, lapockával, farizommal, lábikrával, valamint a sarokkal érintjük a falat. (A nyaki- és az ágyéki szakasz görbülete is csak mérsékelten

távolodik el a faltól.) A gerincoszlop szakaszait a következőképpen nyújtjuk: a nyaki szakasz görbületét tarkóemeléssel (anélkül, hogy az állunkat leszorítanánk), és a váll és a lapocka leszorításával, a háti szakasz görbületét mellkasemeléssel, az ágyéki szakasz görbületét a hasizom és a farizmok összehúzásával és a keresztcsont leszorításával. Mindez azonban nem eredményezhet katonásan feszes, merev tartást, amely idegen a táncművészet könnyedségétől.

Az elmondottakat ellensúlyozni kell a jó légzéstechnika tudományával. A tudatos, intenzív belégzés és kilégzés fokozza a test izmainak periódusos összehúzódását és elernyedését, kiküszöböli az izmok görcsös állapotát, feloldja a merevség belső érzését és külső látszatát egyaránt.

A 2. a-c. ábra a rossz testtartás bemutatása mellett nyilakkal jelzi a helyes testtartás eléréséhez szükséges izomműködés kívánatos kifejtésének irányait, valamint érzékelteti, hogy a medence helyzete mennyiben befolyásolja a gerincoszlop görbületeit.

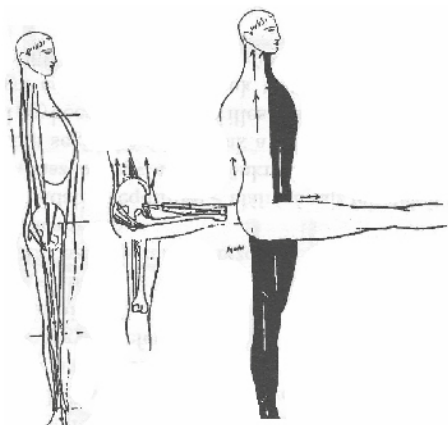


a. előre döntött medence

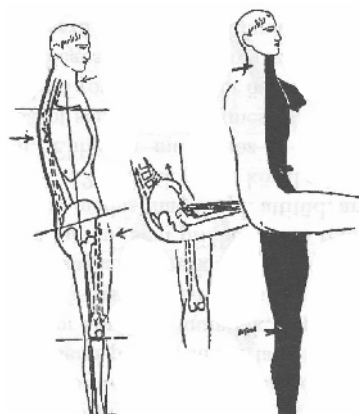
b. medence normális helyzetben

c. hátradöntött medence

A legtipikusabb tartáshiba a kirúgás alatt billenő csípő miatt jön létre. Az alábbi képek mutatják a helyes és hibás végrehajtást:

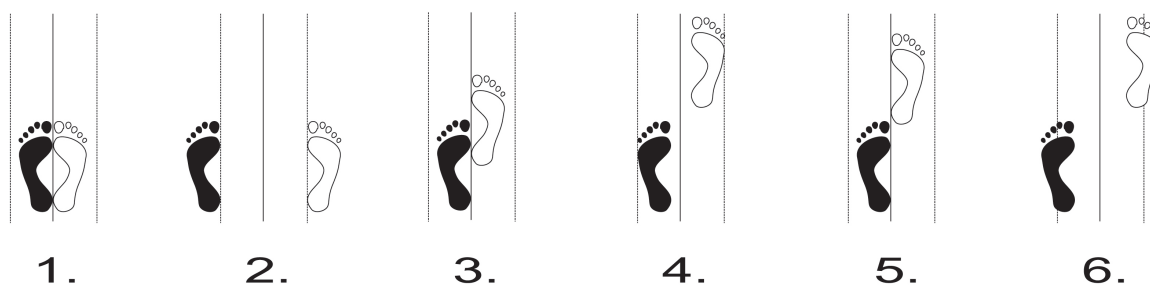


helyes kirúgás



hibás medencetartás kirúgás közben

Az akrobatikus Rock'n'Roll alaplépés parallel lábpozícióra épül, tehát a lábfejek egymás mellett, párhuzamosan helyezkednek el. A térd MINDEN esetben a lábfej irányát követi!



Kartartások, karvezetések:

Szabályban előírt karvezetés nincs a Rock'n'Roll- ban. Célszerű az alaplépés és a táncos mozgások stílusához leginkább illő alap mozdulatsort (vagy akár több választható mozdulatsort) kidolgozni a karok számára az alaplépéshez.

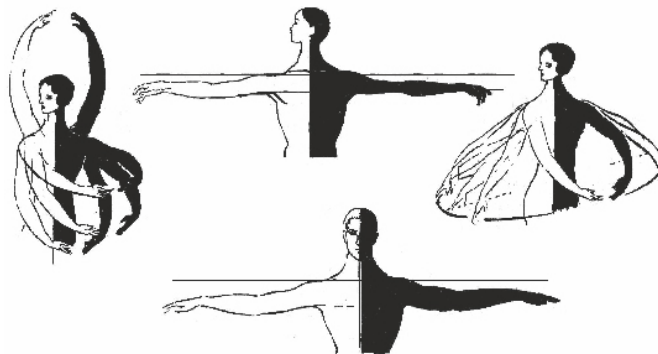
A Rock'n'Roll- ban használt karvezetések, karpozíciók leginkább a balettől ismert '*allongé*' illetve '*arabesque*' kartartások megfelelői (csakúgy, mint a jazztáncban és versenytáncban). A párhuzamos kartartások pedig a gimnasztikából lettek átvéve.

A Rock'n'Roll karvezetéseket a gimnasztikához hasonlóan általában teljesen nyújtott, átfeszített csuklóízületekkel végezzük – a jazztáncból eltérően -, mivel az alaplépés feszességét és dinamikáját ezzel tudjuk kiemelni. Ettől függetlenül a koreográfia során használhatunk jazztáncból illetve

balettből átvett karvezetéseket, pózokat – természetesen a saját technikai követelményeik helyes alkalmazásával! (Ezekben az esetekben a feszítések, teljes nyújtások hiánya egyértelműen nem hiba!)

A karvezetéseknél feltétlenül be kell tartani néhány táncos alapszabályt:

- Fölfele (HP), oldalra (LJA), rézsútos irányokba (VAP) kinyújtott karok soha nem lehetnek a test homloksíkja mögött! Sőt, a kinyújtott kar inkább a sík előtt helyezkedjen el maximum egy kézfejnnyivel. (Ellenkező esetben a lapocka elmozdul és nem tartható a helyes testtartás!) – *Természetesen a koreográfia során, speciális mozdulatoknál ez nem hiba!*
- A karvezetések során (és egyébként is!) a vállak minden esetben a lehető legmélyebb helyzetben kell, hogy maradjanak!
- Oldalsó középtartásnál (LJA) és mellhez tartásnál (RRCES) a karok a váll vonalánál nem mehetnek magasabbra, sőt inkább alatta kell, hogy elhelyezkedjenek (szintén a lapocka miatt). Mivel a mellhez tartás a váll magasságában, vagy még magasabban esztétikátlan, tánctechnikát mellőz, ezért az onnan indított oldalsó nyújtás sem mehet a kiindulási pozíciónál magasabbra.



Balettkarpozíciók



Jazzkarpozíciók

Georgette Bordier: *Anatomie appliquée à la danse* (Éditions Amphora S.A., 1987) - Picture 5, 6
Geneviève Guillot-Germaine Prudhommeau: *Grammaire de la Danse Classique* (Librairie Hachette, 1969) -
G.Bordier illustrations - Picture 1, 2, 3

1. Alaplépéssel végrehajtott páros figurák

- Alaplépés, helycserék (1,5 ütem/ alaplépés)

- KÖTELEZŐ MINIMUM 6 DB!

Végrehajtható elemek:

Alaplépések párban, irányváltásokkal, klasszikus helycserék. Csak a teljesen kitáncolt alaplépések tartoznak ebbe a csoportba! Ajánlatos a minimumnál több alaplépéses táncfigurát illeszteni a koreográfiába! Kontaktus nem kell az alaplépés teljes egésze alatt, de egyértelműen páros elemként használjuk az alaplépést! Maximum egy alaplépés lehet hely és irányváltoztatás nélkül – természetesen kontaktusban -, de a hely-, és/vagy irányváltozással járó végrehajtás kötelező!

Kizárólag ebben a sorrendben táncolhatóak a táncelemek az alaplépésben: Kick-ball-change, Kick, Kick. A koreográfia ne mozduljon el a kiindulási ponttól. (Az akrobatikus elemek miatt nagyon veszélyes lenne, ha a párosok egymáshoz túl közel kerülnének.) A helyváltoztatásokra így csupán a táncpartnerek helycseréjével van lehetőség.

Főbb követelmények:

- Irányváltások mindig a kirúgást megelőző térdemeléssel, vagy az azt követő lábvisszahúzással történnek.
- Haladásokat célszerű a kick-ball-change mozdulatsor alatt végezni.
- A kirúgások és térdemelések iránya mindig merőleges a csípőre. Az irányváltoztatások a csípő és a súlyláb fordításával történnek – a vállak helyzete ettől független irányt is felvehet!
- Ha a helycsere bonyolultsága akadályozza a kirúgást, akkor a kirúgás helyettesíthető térdemeléssel – **DE EBBEN AZ ESETBEN NEM SZÁMÍT ALAPLÉPÉSNEK, AKKOR SEM, HA A PARTNER KITÁNCOLJA A TELJES ALAPLÉPÉST!**
- A partnerek a kirúgást mindig azonos síkban kell, hogy végezzék.
- Az alaplépés minősége ne romoljon a táncfigura nehézsége, bonyolultsága miatt.
- Tisztán végrehajtható elemek javasoltak (irányok, tengelyek, vonaltartás...).
- *Vonaltartásra* figyelmet kell fordítani. A RR alaprajza: +, amely a kiindulási pontból nem mozdul el.
- Szimmetrikus helycseréknél különösen ügyelni kell a szinkronításra: fordulatok időpontjára, ritmikájára, dinamikájára és természetesen a mozdulatok minőségére.
- Alkati adottságokat figyelembe kell venni a koreografálás során (esztétikus legyen a végeredmény)

2. Rock'n'Roll rúgás-variációk

- Rúgások, KBC-ek, térdemelések...- különböző irányokban, különböző ritmikákkal...
- AJÁNLOTT MENNYISÉG: Minimum 4 ütem – 2x

Tipikus Rock'n'Roll elemek szinkronban vagy tükörképben végrehajtva. Vállfogással, kézfogással... stb. (kontaktusban) egyaránt végezhető mozgássorozat, mely közben helyzetváltoztatás is lehetséges.

Végrehajtható elemek:

- Kick-ball-change
- kirúgások – különböző irányokba és ritmikákkal
- térd- és sarokemelések
- szökdelések, szökkenések, ugrások
- stb.

Főbb követelmények:

- Irányváltások mindig a kirúgást megelőző térdemeléssel, vagy az azt követő lábviSSzahúzással történnek.
- A kirúgások és térdemelések iránya mindig merőleges a csípőre. Az irányváltoztatások a csípő és a súlyláb fordításával történnek – a vállak helyzete ettől független irányt is felvehet!
- A partnerek a kirúgást mindig azonos síkban vagy tükörképben kell, hogy végezzék.
- A szinkronításra különös hangsúly kell fektetni: mozdulati minőség, kirúgások magassága, iránya, ritmikája, dinamikája....stb.
- Vonaltartás!

3. Kontakt táncelemek alaplépés nélkül végrehajtva

- Olyan, kimondottan párban végrehajtott táncelemek, mozdulatok, amelyek a partner nélkül értelmüket veszítik, végrehajtásukhoz a partner jelenléte nélkülözhetetlen.
- AJÁNLOTT MENNYISÉG: Minimum 2 ütem – 2x

4. Egyéb

- Forgások, szinkron-mozdulatok, más táncstílus elemei...

Minden olyan táncmozdulat, amely az előző 3 csoportba nem tartozik. Például: szóló forgások, más táncstílusok elemei (jazz, hip-hop... stb.), amelyek önállóan és/vagy a partnerrel szinkronban végrehajthatóak. **Kerülendőek a páros két tagjának teljesen eltérő mozdulatsorai!**

AKROBATIKA PONTOZÁSA – páros kategóriák

C, B, A kategóriákban az akrobatikus elemeket egyenként értékelni kell.

Nevezéssel együtt le kell adni a nevezési rendszerbe a bemutatásra kerülő elemeket. A leadott akrobatikákat és kiindulási pontjaikat senki nem látja. A versenyfelügyelők ellenőrzik, hogy a párosok a nevezett akrobatikákat hajtják-e végre. A pontozóbíróknak csak a kivitelezés minőségét kell levonásokkal értékelni az alábbi táblázatok szerint. (Technikai, esztétikai, forgatási hibák táblázatai.)

Az akrobatikus elemeket megállások nélkül kell (folyamatosan) végrehajtani.

A kombinációk egy akrobatikának számítanak.

Minden akrobatikus elemet biztonságosan, technikailag pontosan, esztétikusan és a sportági szabályozásnak megfelelően kell végrehajtani.

A 100 %-ban korrekt akrobatikus elemeknek a következő kritériumoknak meg kell felelnie:

- BIZTONSÁG
- MAGASSÁG, NAGY AMPLITUDÓ A REPÜLÉSI SZAKASZBAN
- ELEGENDŐ SEBESSÉG, GYORSASÁG AZ ELEM VÉGREHAJTÁSA KÖZBEN
- TECHNIKA ÉS ESZTÉTIKA MINŐSÉGE
- FOLYAMATOSSÁG
- KONTROLLÁLT MOZDULATOK MINDKÉT TÁNCOS RÉSZÉRŐL
- TÖKÉLETES TALAJFOGÁS

Minden akrobatikus elem egy strukturált elemcsoportba tartozik: a párosok ezáltal kötelezve vannak, hogy technikai felkészültségük változatosságát, eredetiségét megmutassák.

Elemismétlés esetén a másodszorra végrehajtott elem kiindulási pontja 0 lesz. (Elemismétlések táblázata.)

Akrobatikák osztályozása, kiindulási pontjaikat meghatározó kritériumok (kategóriákon belül):

- Testtartás az akrobatika közben
- Forgások iránya akrobatika közben
- Halál típusú elemek
- Akrobatikák indítása
- Akrobatikák érkeztetése

Nehézség	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Érték	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Tánc és akrobatika összekötése:

Nagyon fontos, hogy az akrobatikus elemek szervesen beépüljenek a táncba, különben nem fognak egységet alkotni. Részei: akrobatikába betáncolás és kitáncolás.

Akrobatikától függhet, hogy milyen tánclépéssel indítjuk az elemet, de a legelterjedtebb (bár szabály nincs rá) a Kick-ball-change-vel történő betáncolás. Ezt végezheti fiú és lány szinkronban, de nehezebb akrobatika előtt előfordul, hogy a fiú elhagyja a *kick-ball-change*-t és már előkészít a dobásra, emelésre (általában a súlypont mélyítésével).

Hibalehetőségek:

- rossz technikai, esztétikai kivitelezés (lábmunka, karvezetés, testtartás)
- rossz ritmika, tempó (helytelen, gyorsabb, lassabb...)
- szinkron hiánya
- táncosok között túl nagy, vagy túl kis távolság
- felesleges, esztétikátlan mozdulatok az akrobatika érkezése, és az első táncos mozdulat között

Akrobatikus elemek előtt gyakran látható egy helyben végzett teljes alaplépés, ami szintén ront a koreográfia értékén, mivel általa kevésbé lesz virtuóz az akrobatika indítása.

A kitáncolás lehet bármilyen táncos elem, de a legelterjedtebb a kirúgás akrobatika után. A *kick* ritmikailag könnyű, de mégis elegáns megoldás.

Akrobatikából érkezés után bemutatott statikus póz megtörheti az elem lendületét, ráadásul úgy is tűnhet, hogy a párosnak szüksége van egy kis koncentrálásra, hogy visszataláljon a zenébe (főleg, ha gyakran alkalmazza akrobatika után). Ez alól kivétel természetesen, ha a zene éppen egy hangsúlyos megállást, *stop*-ot kíván a koreográfiától.

Levonások:

TECHNIKAI HIBÁK

Levonások	5%	10%	25%	50%	75%	100%
Szimpla szaltó terpesztett lábakkal		x	x			
Magasság ill. amplitudó hiánya (pl szaltó, halálugrás, repülő elemek közben)		x	x			
Meghatározhatatlan testtartás szaltó közben (zsugor, bicska, nyújtott)		x	x			
Forgási sebesség hiánya zsugor és bicskaszaltó közben	x					
Nyitás hiánya a talajfogás előkészítésekor		x	x	x		Esés
Mozdulatsor megszakítása esés nélkül (Halálugrás)		x	x	x		
Álló partner egyensúlyvesztése	x	x	x	x	x	
Egyensúlyvesztés talajfogás közben		x	x	x	x	
Egyensúlyvesztés akrobatika előkészítése, indítása közben		x	x	x		
Kezek, vagy fogás váltása, korrigálása	1 x	≥ 2 x				
Akrobatika megszakítása 2 számolásnál hosszabban			x			
Túlzottan hajlított térdekkel érkezés				$<90^\circ$		
Fej hátrahanyatlása akrobatika közben		x				
Talajfogás után talajérintés kézzel/kezekkel (nő, férfi)				1 kézzel	2 kézzel	
Talajérintés lábbal/lábakkal érintkezés előtt (Halál-kihúzás)			érintés		extrém kontaktus	
Egyensúlyvesztés akrobatika közben		x	x			

ESZTÉTIKAI HIBÁK

Levonások	5%	10%	25%	50%	75%	100%
Hajlított térdek nyújtott testű vagy bicskaszaltó közben		x				
Túl nagy terpesz talajfogáskor	x					
Hajlékonyság, rugalmasság hiánya		x				
Talajfogás egymás után földet érő lábakkal		x				

FORGATÁSOK HIBÁI

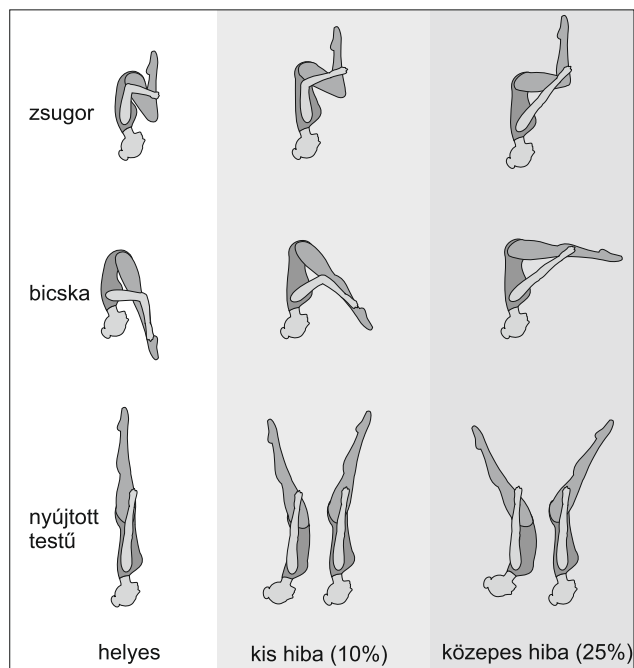
Levonások	5%	10%	25%	50%	75%	100%
Hajlított térdek		x				
Terpesztett lábak Kugel, Berliner, Öv közben		x				
Ismétlődő hibák		x				
Különböző hibák			2-3	4 +		
Álló táncos egyensúlyvesztése	x	x				
Forgatás sebességének hiánya	x	x				

Levonások összesítése:

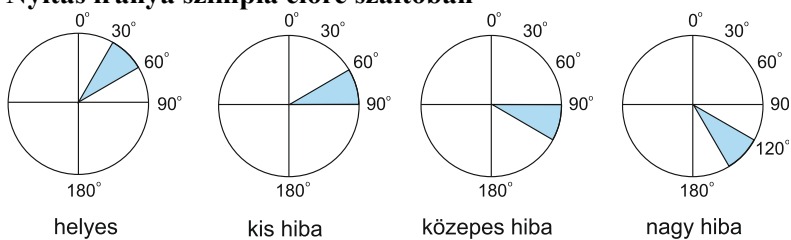
	5%	10%	25%	50%	75%	Összesített t levonás
	1					5%
	2					10%
	3 és <					25%
		1				10%
		2				25%
		3 és <				50%
			1			25%
			2			50%
			3 és <			75%
				1		50%
				2		75%
				3 és <		100%
					1	75%

Hibák összesítése akrobatikák illetve kombinációk értékeléséhez

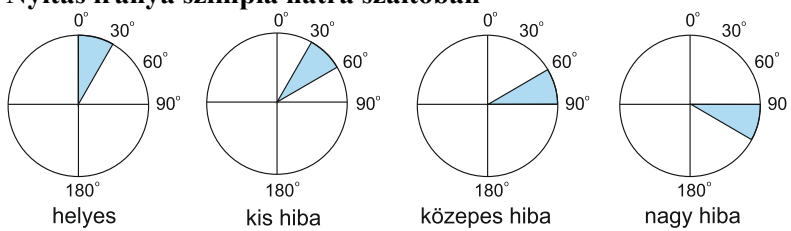
Testtartások akrobatika közben – 'A' kategória:



Nyitás iránya szimpla előre szaltóban



Nyitás iránya szimpla hátra szaltóban



AKROBATIKA ELEMCSOPORTOK

Az akrobatika elemcsoportok szabályozása teljes mértékben követi a WRRC irányelveit.

‘A’ kategória

Az 1., 2., 3. és 4. elemcsoport végrehajtása **kötelező** az akrobatika programban – elődöntő és reményfutam kivételével! **(VSZ- ben még nincs javítva!)** Elemcsoport hiánya esetén figurahatár megsértéséért járó levonás jár.

1. csoport	2. csoport	3. csoport	4. csoport	5. csoport	6. csoport
Előreszálló típusú elemek	Hátraszálló típusú elemek	Halál típusú elemek (repülő fázissal)	Forgatások	‘A’ kategóriás akrobatikus elemek kombinációja	Egyéb akrobatikus elemek (pl. oldalszálló, stb.)

- Két ‘A’ osztályos elem összekötése kombinációnak számít (tehát az 5. elemcsoportba tartozik).
- Maximum 2 kombináció lehet egy programban (+ forgatáskombináció).
- Egy kombináció maximum 3 elemből állhat. ‘B’ osztályos elemek nem kapnak kiindulási pontot ‘A’ kategóriás elemekhez kötve – viszont levonás jár a bennük fellelhető hibákért!
- Kombináció első eleme lehet az 1., 2., 3., 6* elemcsoportból. (* csak oldalszálló lehet Bettarini indítással)
- Második elem a kombinációban az 1., 2., 4. elemcsoportból lehet.
- Harmadik elem a kombinációban az 1. és 2. elemcsoportból lehet.
- A forgatáskombináció forgatásnak számít, nem tartozik az 5. elemcsoportba.
- Abban az esetben, ha a kombináció elemei között szünet/megállás következik be, akkor csak a megállás előtti rész lesz akrobatikának értékelve kiindulási pont szempontjából (önálló elemnek, vagy rövidebb kombinációnak).

Forduló	Táncidő	Akrobatikák száma	Kötelező elemcsoportok száma
Selejtező	1min30s – 1 min 45s	5	-
Reményfutam	1min30s – 1 min 45s	5	-
¼ döntő	1min30s – 1 min 45s	5	4
Középdöntő	1min30s – 1 min 45s	6	4
Döntő Lábtechnika	1min -1min 15s		
Döntő Akrobatika	1min30s – 1 min 45s	6	4

‘B’ kategória

Az 1., 2., 3. és 4. elemcsoport végrehajtása **kötelező** az akrobatika programban – elődöntő és reményfutam kivételével! **(VSZ- ben még nincs javítva!)** Elemcsoport hiánya esetén figurahatár megsértéséért járó levonás jár.

1. csoport	2. csoport	3. csoport	4. csoport	5. csoport	6. csoport
Előreszálló típusú elemek	Hátraszálló típusú elemek	Halál típusú elemek (repülő fázis nélkül)	Forgatások	‘B’ kategóriás akrobatikus elemek kombinációja	Egyéb akrobatikus elemek

- Két ‘B’ osztályos elem összekötése kombinációnak számít (tehát az 5. elemcsoportba tartozik).
- Maximum 2 kombináció lehet egy programban (+ forgatáskombináció).
- Egy kombináció maximum 3 elemből állhat. ‘C’ osztályos elemek nem kapnak kiindulási pontot ‘B’ kategóriás elemekhez kötve! – viszont levonás jár a bennük fellelhető hibákért!
- Kombináció első eleme lehet az 1., 2., 3. elemcsoportból.
- A forgatáskombináció forgatásnak számít (4. csoport), nem tartozik az 5. elemcsoportba.
- Abban az esetben, ha a kombináció elemei között szünet/megállás következik be, akkor csak a megállás előtti rész lesz értékelve kiindulási pont szempontjából (önálló elemnek, vagy rövidebb kombinációnak).

Forduló	Táncidő	Akrobatikák száma	Kötelező elemcsoportok száma
Selejtező	1min30s – 1 min 45s	5	-
Reményfutam	1min30s – 1 min 45s	5	-
¼ döntő	1min30s – 1 min 45s	5	4
Középdöntő	1min30s – 1 min 45s	6	4
Döntő Lábtechnika	1min -1min 15s		
Döntő Akrobatika	1min30s – 1 min 45s	6	4

‘C’ kategória

‘C’ kategóriában nem különböztetünk meg elemcsoportokat.

‘C’ kategóriában maximum 3 kombináció lehet, egy kombináció maximum 3 elemet tartalmazhat.

Forduló	Táncidő	Akrobatikák száma
Selejtező	1min30s – 1 min 45s	4
Reményfutam	1min30s – 1 min 45s	4
¼ döntő	1min30s – 1 min 45s	4
Középdöntő	1min30s – 1 min 45s	5
Döntő	1min30s – 1 min 45s	5

ÚJ PONTOZÓLAP (tervezet) – páros kategóriák

Kategória	Ch.	Serd.	Jun.	C	B	A
Kör	ED	R	ND	KD	D	

Rajtszám

Akrobatika Levonások %

OK	OK	OK	OK	OK	OK
-5	-5	-5	-5	-5	-5
-10	-10	-10	-10	-10	-10
-25	-25	-25	-25	-25	-25
-50	-50	-50	-50	-50	-50
-75	-75	-75	-75	-75	-75
X	X	X	X	X	X

Levonások (esés)

Minden hiba		Összesen:
- 30 pont		

Alaplépés Levonások %

Nő	X	-75	-50	-25	-10	-5	OK
Férfi	X	-75	-50	-25	-10	-5	OK

Táncfigurák

0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Koreográfia és táncos előadás

0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Táncos elemcsoportok II. ☐ III. ☐ IV. ☐

Levonások (tempó/ritmus)

Kis hiba		Nagy hiba		Összesen:
- 5 pont		- 30 pont		

Dátum _____ Pontozó:

Kategória	Ch.	Serd.	Jun.	C	B	A
Kör	ED	R	ND	KD	D	

Rajtszám

Akrobatika Levonások %

OK	OK	OK	OK	OK	OK
-5	-5	-5	-5	-5	-5
-10	-10	-10	-10	-10	-10
-25	-25	-25	-25	-25	-25
-50	-50	-50	-50	-50	-50
-75	-75	-75	-75	-75	-75
X	X	X	X	X	X

Levonások (esés)

Minden hiba		Összesen:
- 30 pont		

Alaplépés Levonások %

Nő	X	-75	-50	-25	-10	-5	OK
Férfi	X	-75	-50	-25	-10	-5	OK

Táncfigurák

0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Koreográfia és táncos előadás

0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Táncos elemcsoportok II. ☐ III. ☐ IV. ☐

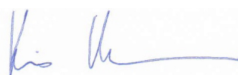
Levonások (tempó/ritmus)

Kis hiba		Nagy hiba		Összesen:
- 5 pont		- 30 pont		

Dátum _____ Pontozó:

Budapest, 2014. December 22.

Az anyagot összeállította:



Kis Katalin

és



Juhász Péter