



A Magyar TáncSport Szakszövetség

Disco Dance és Akrobatikus Disco Dance (Freestyle) szabályzata

Tartalom

1. Táncstílus megnevezés	3
1.2. Táncstílusok:	3
2. Kategóriák.....	3
2.1.	3
2.2.	3
3. Korosztályi besorolás.....	3
3.1. Korosztályi besorolás DUO és CSOPORT esetén:	4
3.2. Korosztályi átjárhatóság, felfelé táncolás:	4
3.3. Korosztályi elosztás CSOPORTOK esetében.....	5
4. A verseny menete:	5
4.1. Disco tánc körök:	5
1. A megjelenésre vonatkozó szabályozás: (kosztüm, smink)	7
- A ruha megjelenése és fazonjának illeszkednie kell a táncos korosztályához és neméhez. ...	7
- Ékszerek viselése tilos.	7
- A sminknek az életkornak megfelelőnek kell lennie, és illeszkednie kell az adott szakághoz. Gyerek korosztályban nem lehet túl erős smink.	7
2. A DISCO táncstílus karakterének jegyei: (Disco DanceSport)	7
6.1. SZÓLÓ Disco karakterjegyei	7
6.2. DUÓ Disco karakterjegyei	7
6.3. CSAPAT Disco karakterjegyei	7
6.4. DISCO AKROBATIKUS (Freesytle) karakterjegyei:	8
3. A verseny értékelése, eredmények, nemzetközi kijutás:.....	8
5. ZÁRÓ RENDELKEZÉSEK.....	8

1. Táncstílus megnevezés

A Disco táncstílus az 1970-es évek diszkókultúrájából alakult ki. Napjainkban e stílus már sokkal dinamikusabb és gyorsabb tempót követel meg, mindamellett hogy a táncosok tánctechnikai tudására is hangsúlyt fektet. A stílus védjegye a kemény és lágy mozdulatok közötti dinamika váltások; fő jellemzője a robbanékonyság és a gyors tempó. Alapvetően a feszes és dinamikus mozdulatok mellett a látványos energialöketre, a „pulzálásra” épül. A táncstílus gyors mozdulatait az összehúzódnás (contraction) és az elernyedés (release) kíséri végig. A stílus egyedi lépésanyagát technikai elemek sora köti össze, melyek magas szintű ugrás és forgástechnikai tudást követelnek meg a táncosktól (pl. piruettek, lábdobások, ugrások, talajelemek melyek még nem akrobatikus elemek).

1.2. Táncstílusok:

- Disco tánc
- Akrobatikus Disco tánc (Freestyle) *(repülő fázisú akrobatikai elemekkel fűszerezett)*

2. Kategóriák

- Szóló
- Duo (lány+lány; fiú+fiú, vegyes páros)
- Kis csoport (3-7 táncos)
- Nagy csoport (8-24 táncos)

2.1.

A DUO tekintetében a verseny a következő képpen zajlik:

Ahhoz, hogy a duókat külön kategóriákban versenyeztessék, kategóriánként legalább három duónak kell indulnia. Amennyiben ez nem teljesül, először a fiú duókat vonják össze a vegyes párosokkal, ha pedig ez sem lehetséges, az összes duó egyetlen közös kategóriában versenyez.

2.2.

Disco akrobatikus stílusban (Disco Freestyle) kizárólag szólóban van versenyzési lehetőség. (női és férfi kategóriába)

3. Korosztályi besorolás

A korosztály limiteket a naptári év alapján határozzák meg.

- Gyerek I (Juveline I): 9 éves kortól
- Gyerek II (Juveline II): 10 – 11 éves korig
- Junior I: 12 - 13 éves korig
- Junior II: 14-15 éves korig
- Ifjúsági (Youth): 16-17-18 éves korig
- Felnőtt (Adult): 19 éves kor felett

2026-ban a következő elosztás alapján kell számolni a korosztályokat a WDSF nemzetközi szövetség kiírása alapján:

WDSF Age Groups 2025-2026

Age Group	Year of the Competition	Year of the Competition
	2025	2026
	Year of Birth	Year of Birth
Juvenile I	2016 or later	2017 or later
Juvenile II	2014 or 2015	2015 or 2016
Junior I	2012 or 2013	2013 or 2014
Junior II	2010 or 2011	2011 or 2012
Youth	2007 or 2008 or 2009	2008 or 2009 or 2010
Under 21	2005 or 2006 or 2007 or 2008 or 2009	2006 or 2007 or 2008 or 2009 or 2010
Adult	2006 or before	2005 or before

3.1. Korosztályi besorolás DUO és CSOPORT esetén:

3.1.1. DUO esetén a legidősebb táncos határozza meg, hogy melyik korosztályban indulhat a páros az adott versenyen.

3.1.2. Csoport (Small Team, Big Team) esetében: A csapatokban legfeljebb 50% lehet a fiatalabb táncosok aránya. Minden 7 táncosonként egy idősebb táncos engedélyezett (aki legfeljebb 4 évvel lehet idősebb az adott korosztálynál).

A csoport korosztályi besorolásánál a WDSF következő szabályait kell alapul venni:

AGE CATEGORIES	The members of team are turning, in the calendar year:
Juvenile	reach 8 th , 9 th , 10 th and 11 th birthday in the calendar year
Junior	reach 12 th , 13 th , 14 th and 15 th birthday in the calendar year
Adult	16 th and over-birthday in the calendar year

3.2. Korosztályi átjárhatóság, felfelé táncolás:

- Fiatalabb korcsoportba a táncos nem léphet.
- Idősebb korcsoportba, pedig kizárólag egyel fentebb mint ahová tartozik a korcsoportja szerint.

Egyes korosztályok számára engedélyezett a részvétel más korcsoportoknak meghirdetett versenyeken is. Az alábbi táblázat egyértelműen szemlélteti, hogy mely korosztályok mely versenyeken indulhatnak.

WDSF nemzetközi besorolás alapján:

Age group referring year of birth Age group of competition	Juvenile	Junior	Youth	Adult	Adult I
Juvenile	Yes				
Junior		Yes			
Youth		Yes	Yes		
Adult			Yes	Yes	
Adult I				Yes	Yes

3.3. Korosztályi elosztás CSOPORTOK esetében (WDSF nemzetközi szabály alapján):

Minden csapatban szerepelhetnek olyan sportolók, akik a közvetlenül felettük lévő (idősebb) korosztályba tartoznak, anélkül, hogy a csapat korosztályi besorolása megváltozna, az alábbi korlátozásokkal:

3–7 fős csapatok: 1 sportoló lehet idősebb.

8–12 fős csapatok: 2 sportoló lehet idősebb.

13–20 fős csapatok: 3 sportoló lehet idősebb.

21–24 fős csapatok: 4 sportoló lehet idősebb.

A csapat korosztályi besorolásának meghatározása: a csapat tagjainak legfeljebb 50%-a tartozhat egyel fiatalabb korosztályba.

4. A verseny menete:

4.1. Disco tánc körök:

Táncosok száma	Kategória	Zene időtartam	Tempó	Zene
1 fő	Szóló	3x1 perc (+/- 5 másodperc)	140 bpm	Rendezői zene
2 fő	Duó	3x1 perc (+/- 5 másodperc)	140 bpm	Rendezői zene
3-7 fő	Kis Csapat	1,5 perc	140 bpm	Rendezői zene
8-24 fő	Nagy Csapat	2,5 – 3 perc	100-160 bpm	Saját zene
Akrobatikus Disco				
1 fő	Szóló	3x1perc	140 bpm	Rendezői zene

4.1.2. Disco tánc körök felépítése SZÓLÓ és DUO esetén:

3x1-es körök felépítése:

1. Bemutakozás (presentation), az összes táncos egyszerre táncos a színpadon. Nemzetközi versenyen a zsűri körbe áll, s a táncosoknak úgy kell bemutatni a versenygyakorlatukat.
2. Egyéni szám (heats): a nevezők létszámától függően kisebb elosztásban történik (pl. 2-3 táncos a színpadon) Döntőben ez már egyénileg történik.
3. Befejező kör (ending heats): az összes táncos egyszerre a színpadon.

A körök időtartama:

- A bemutatkozó 30 sec. (+/- 5 sec.)
 - Az egyéni körök időtartama: 1 perc (+/- 5 sec.)
 - A befejező kör időtartama lehet 30 sec, és 1 perc is. A versenyzők létszámától függően.
- Az **első elő- és középdöntős** fordulóban az összes táncos 1 perces közös bemutatkozásával kezdődik. Minden további fordulóban (továbbjutók számától függően) a bemutatkozó kör 30 másodperces közös tánccal indul.
 - A bemutatkozások utáni **futamok** minden esetben 1 percre tartanak; Szóló kategóriában maximum 6 táncos, Duo kategóriában maximum 3 páros tartózkodhat egyszerre a parketten egy Egyéni számban.
 - Minden **elő- és középdöntős** forduló az összes táncos 1 perces közös táncával zárul. A **döntőben** már a következőképpen épül fel: 30 másodperc közös tánc (minden döntős), majd 1 perces futamok (csak a döntőben az egyéni bemutatkozás esetén 1 fő, vagy 1páros van a színpadon) , végül 30 másodperc közös befejezés.

Akrobatikus Disco tánc körök felépítése:

3x1-es körök felépítése:

1. Bemutakozás (presentation), az összes táncos egyszerre táncos a színpadon. Nemzetközi versenyen a zsűri körbe áll, s a táncosoknak úgy kell bemutatni a versenygyakorlatukat.
2. Egyéni szám (heats): a nevezők létszámától függően kisebb elosztásban történik (pl. 2-3 táncos a színpadon) Döntőben ez már egyénileg történik.
3. Befejező kör (ending heats): az összes táncos egyszerre a színpadon.

A körök időtartama:

- A bemutatkozó 30 sec. (+/- 5 sec.)
- Az egyéni körök időtartama: 1 perc (+/- 5 sec.)
- A befejező kör időtartama lehet 30 sec, és 1 perc is. A versenyzők létszámától függően.

Az egyéni körök elosztásánál a létszám alapján a rendező döntheti el, hogy milyen létszámmal szólítja ki a versenyzőket: általában a táncosok hármával (előselejtező, elődöntőben),

kettesével

(középdöntőben), egyesével (döntőben) táncolják az 1 perces versenyszámukat.

Akrobatikus elemek az egyéni számban alkalmazhatóak. A bemutatkozó és bevezető körökben a versenyzők testi épsége érdekében kizárólag akrobatika nélküli disco tánc mutatható be.

4.1.3. Disco tánc körök felépítése CSOPORT esetén:

4.1.3.1. Kis csoportok esetén:

- Elődöntőben egyszerre 2 csoport táncol a színpadon. Időtartam 1,30 sec. Zene szövetség által biztosított.
- A döntőben már egyedül táncol a csoport a színpadon, szövetség által biztosított zenére.

4.1.3.2. Nagy csoport esetén:

- Egyedül táncol a színpadon, saját zenére.
- A kis és nagy csoportok esetében a saját zene, a koreográfia és a ruha nem változhat, ugyanaz kell maradjon minden fordulóban.

5. A megjelenésre vonatkozó szabályozás: (kosztüm, smink)

- A ruha megjelenése és fazonjának illeszkednie kell a táncos korosztályához és neméhez.
- Ékszerek viselése tilos.
- A sminknek az életkornak megfelelőnek kell lennie, és illeszkednie kell az adott szakághoz. Gyerek korosztályban nem lehet túl erős smink.

6. A DISCO táncstílus karakterének jegyei: (Disco DanceSport)

Az akrobatikus elemek és emelések (liftek) használata tilos a Disco Dance kategóriában (a Disco Dance szóló, duó, kiscsoportos vagy nagycsoportos kategóriákba).

6.1. SZÓLÓ Disco karakterjegyei

- Body pump (testtel végzett pumpáló mozgás) , amely a kontrakció (összehúzódás) és release (kiengedés) alapjaira épül.
- Tilos bármilyen szexuális utalást tartalmazó mozdulat.
- A kortárs trendek egyéni értelmezése megengedett.

6.2. DUÓ Disco karakterjegyei

- Szinkronizált mozgás a parketten.
- Olyan lépéskombinációk használhatók, mint a „kövesd a vezetőt” (follow the leader), az árnyéktánc (shadows) és a tükör-koreográfia (mirror).
- A táncosok közötti távolság nem haladhatja meg a 3 (három) métert.

6.3. CSAPAT Disco karakterjegyei

- A formációváltások elengedhetetlenek.

- Fontos a sportolók azon képessége, hogy tartani tudják a vonalakat és a helyüket a térben
- Fontos az effektusok és a kiemelések hangsúlyozása.
- Fontos a szinkrontiás, összhatás. Koreográfiáján belül alkalmazhatóak páros, triós, kiscsoportos bontások.

6.4. DISCO AKROBATIKUS (Freesytle) karakterjegyei:

- Ritmusérzék, és térhasználat (mozgás a térben). Gyors váltások: a tánc mozdulatok és az akrobatikus elemek logikus elemek összekötése, zökkenőmentes kivitelezés.
- Használhatóak gimnasztikai elemekre, hajlékonyság, dinamikus és statikus erő elemek, ugrások. Ezek aránya: 60% (tánc) és 40% (gimnasztika) arányában kell hogy összeálljon.
- A táncnak kell dominálnia a gimnasztikai megközelítéssel szemben. Az akrobatikus elemek kivitelezésének minősége éppolyan lényeges a pontozásnál, mint az adott mozdulat nehézségi foka.

6.4.1. Akrobatikus mozdulatnak minősül minden olyan mozdulat, amelyben a test átfordul a szagittális (nyílrányú) vagy frontális (homlokirányú) tengelye körül (például szaltók, cigánykerekek).

7. A verseny értékelése, eredmények, nemzetközi kijutás

- A zsűri az adott versenyen megjelent táncosokat tudja értékelni.
- Eredményük alapján kerülnek az éves ranglista besorolásába.
- Kötelező a versenyzőknek az MTÁSZ éves tagsága mellett, a hazai versenyek való részvétel (min. 3 hazai- 1 pontszerző és 1 Magyar bajnokság). Ez a nemzetközi kijutás feltétele.
- Amennyiben a versenyző sérülés vagy egyéb más igazolható sportesemény miatt nem tudott részt venni az év folyamán minimum 3 hazai versenyen, abban az esetben a szakágvezető elnökök döntenek a versenyző nemzetközi versenyre való indulási lehetőségéről.

8. ZÁRÓ RENDELKEZÉSEK

Jelen MTÁSZ Disco Dance és Akrobatikus Disco Dance (Freestyle) Versenyszabályzatot az MTÁSZ elnöksége 66/2026(II.19) számú határozatával fogadta el.

A szabályzat hatályba lépésének időpontja: 2026. március 21.

Budapest, 2026. március 21.


Zsámboki Marcell István
elnök