



## INBA Global gyerek és junior fitness versenyszabályok (2018)



Érvényes: 2017-től visszavonásig

### Tartalom:

- Előszó

I. általános tudnivalók és információk

II. verseny értékelés

III. fegyelmi eljárások

IV. gyakorlat pontozása

V. elemcsoportok, amelyekből a gyakorlatot össze kell állítani

VI. gyerek, és junior kategóriák

### Előszó

A fitness versenyeken a bírászkodás pontozással történik. A legjobban kidolgozott szabályrendszer mellett sem lehet a szubjektív tényezőket teljesen kizárni.

Ez a szabálykönyv azért készült, hogy segítséget nyújtson a lehetőség szerinti objektív bírászkodáshoz. Segítse a versenyzőket és az edzőket a felkészülésben, illetve a felkészítésben.

### I. Általános tudnivalók és információk

A versenyek szabályai folyamatosan változtak, és alkalmazkodtak a sportág fejlődéséhez.

#### 1. Gyakorlat forduló

Ez egy kb.90 másodperces gyakorlat, amit a versenyző saját zenére mutat be, melyben a koordinált mozgást, erőt, állóképességet, az ízületek mozgékonyágát és izmok lazaságát, valamint a művészi hatást, a showszerű végrehajtást értékelik a pontozóbírók. A fitness gyakorlat több sportágból táplálkozik: akrobatika, a tánc különböző válfajai, a torna, ritmikus gimnasztika, illetve az aerobik, ugyanakkor csak bizonyos százalékban engedélyezettek ezek a mozgásformák. Ez adja a sportág egyedi jellegét és megjelenési formáját.

#### 2. A versenyek célja

- az INBA versenyek népszerűsítése,
- az egészséges életforma elterjesztése,
- a fiatalok testi fejlődésének elősegítése,
- a tehetségek kibontakoztatása.

### *3. Versenyrendszer felépítése*

Az INBA egyéni, duó, trió és csapatversenyeket átlátható, értékelhető rendszerben szervezzük.

### *4. A versenyek lebonyolítási rendje*

Az I–II–III–IV–V–VI korcsoportos versenyzőknek a verseny 1 fordulóból áll:

A gyakorlat fordulójából.

A VII korcsoportos, junior versenyzőknek két fordulóból áll, a gyakorlat forduló zenére és a testforduló .( rövid sport napdrág, sport top, sportcipő)

### *5. A verseny résztvevői:*

A mindenkori versenykiírásnak megfelelően.

### *6. Nevezés:*

Online nevezés a nevezési határidőig. Helyszíni nevezés nincs. Nevezési díj a versenykiírásnak megfelelően. Csak olyan gyerek és junior versenyző indulhat, aki érvényes, 6 hónapnál nem régebbi sportorvosi engedéllyel rendelkezik és azt be is mutatja. Továbbá bemutatja a szabályosan kitöltött, fényképes egyesületi tagsági könyvet, amelyet a sportoló és az egyesület elnöke is aláírt és lebélyegzett. A felnőtt fitness versenyzők az eddig is érvényben lévő feltételek szerint neveznek és regisztrálnak, Ők indulhatnak egyéni versenyzőként, akkor is ha nem tagjai egy egyesületnek vagy klubnak sem .

Éves tagsági díj megfizetése kötelező minden magyar versenyzőnek, a már érvényben lévő INBA HUNGARY online oldalon, ennek összege: 3000 ft.

A nevezett versenyzők esetében az edző és versenyző közös döntése, hogy melyik korcsoportban és kategóriában indítja versenyzőjét a versenykiírásban megjelölt időpontig. Csak saját vagy magasabb korcsoportba lehet nevezni.

### *7. Indulási sorrend*

Az indulási sorrendet a verseny kezdete előtt 1 órával a versenyiroda által sorsolt rajtszám dönti el.

### *8. A versenyzők igazolása*

A versenyzők igazolása a verseny helyszínén a verseny kezdete előtt történik érvényes tagsági könyv bemutatásával. Csak olyan gyerek és juniorversenyző indulhat, aki érvényes, 6 hónapnál nem régebbi sportorvosi engedéllyel rendelkezik és azt be is mutatja. Továbbá bemutatja a szabályosan kitöltött, fényképes egyesületi tagsági könyvet, amelyet a sportoló és az egyesület elnöke is aláírt és lebélyegzett.

### *9. A verseny díjazása*

A verseny díjazását a versenyt rendező szervek határozzák meg.

### *10. Versenyterület*

A versenyterület nagysága legalább 8 × 8 és legfeljebb 10 × 10 m.

### *11. Bírók*

A bírók működésének alapfeltételei:

- a bíróknak kapcsolatban kell állniuk a fitness mozgalommal,
- az INBA szabályokat kiválóan kell ismerniük,
- érvényes bírói vizsgával kell rendelkezniük,
- sikeresen, elfogulatlanul kell bírászkodniuk a versenyeken.

#### 12. Az eredmények közzététele

A versenyt követően nyilvánosan közölni kell a versenyzők összpontszámát, és helyezését.

#### 13. Zenekíséret

A fitness gyakorlat fordulójában a zenei felvételnél:

- több zenei részlet keverhető, abban az esetben, ha ennek összhatása nem zavaró,
- hangeffektusok megengedettek,
- a zene pendrivan vagy CD lemezen
- csak 1 versenyző gyakorlatának zenéje szerepelhet egy eszközön
- a felvételnek jó minőségűnek kell lennie.

A gyakorlat ideje kb.90–105 másodperc, amely az első zenei hanggal kezdődik és az utolsó zenei hanggal fejeződik be. Amennyiben a zene ennél hosszabb 1 pont vezetőbírói levonás jár, az időmérő bíró tájékoztatása alapján.

#### 14. Öltözet

- a versenyben a ruházatnak takarnia kell a test minden kritikus részét.
- az öltözet aljának ízlésesen takarónak kell lennie a lábak közötti átmenő részen is.
- a „fitness gyakorlat” fordulójában olyan versenyruha megengedett, amely nem zavarja a mozgást, és amelyben jól láthatóak a test mozdulatai. Csak olyan kellékek használhatók, amelyek nem segítik az elemek technikai végrehajtását (ugródeszka, dobogó nem megengedett).
- tiltott kellékek használata *1 pont főbírói levonást* eredményez.
- minden olyan fordulóban, ahol a versenyző ruházata eltér a szabályoktól, *1 pont főbírói levonás jár*.

#### 15. A gyakorlat megszakítása

- amennyiben valamely fordulón a versenyző szólítása után 30 másodperccel nem jelenik meg, vagy valamely oknál fogva nem fejezi be a fordulót, kihagyott fordulóként kell értékelni. (0 pont)
- a gyakorlat értékelhető, ha a versenyző megszakítja, de nem hagyja el a versenyterületet, majd folytatja gyakorlatát és közben legfeljebb 2 × 8 zenei ütem telik el. A levonás ebben az esetben művészeti hatás bírónként 0,1–0,5 pont alkalmanként, a megszakítás hosszától függően. (Amennyiben elhagyja a versenyterületet a gyakorlat értéke 0 pont.)
- amennyiben valamely versenyző 0 pont összpontszámot ért el a versenyen, a felmenő rendszerű versenyrendszerben akkor sem juthat tovább, ha a versenyzők létszáma ezt lehetővé tenné.

#### 16. Reklamáció

A pontozással és az eredményekkel kapcsolatos reklamációt csak értékelhető és valós visszajátszással fogadunk el (összehasonlító videó két versenyző között). A versenyző saját felelősségére abbahagyhatja gyakorlatát, ha az alábbi körülmények bekövetkeznek:

- helytelen zene betétele, amely a stúdió hibájából ered,
- általános felszerelési hiba (színpadi megvilágítás),

- ha a zene a stúdió hibájából megszakad.

A bírói testület elnökének engedélyével a versenyző újra elkezdheti gyakorlatát,(apró sérülés, zavaró körülmény) melynek bemutatása után reklamációnak helye nincs.

## II.A verseny értékelése

### *Bírói testület*

A versenybírói testület min.6 bíróból áll. Közülük 1 főbíró, 2 bíró a gyakorlat tartalmát, 2 bíró a gyakorlat technikáját, 2 bíró a gyakorlat művészeti hatását pontozza. Az egyik bíró méri a gyakorlat idejét is, így egyben időmérő bíró is.

- Minden versenyen 6 bíró pontoz, melyet az adott verseny rendezője és az INBA EUROPE gyerekfitness szakág elnöke jelöl ki.
- Az INBA szabályaiban meglévő szempontok irányt adóak

*Értékelés:* 1-3 helyezett: kupa, érem, oklevél és ajándécsomag. A 4-ik helyezettől: emlékérem, oklevél és ajándécsomag.

## III:Fegyelmi eljárások

A verseny minden résztvevőjének be kell tartani a versenyek szabályait és előírásait.

A versenyzőt figyelmeztetni kell, ha:

- helytelenül viselkedik a versenyterületen vagy azon kívül,
- sportszerűtlen magatartást tanúsít,
- tiszteletlenül viselkedik a bírókkal, illetve hivatalos személyekkel

A versenyzőt egyszeri figyelmeztetés után a versenyből ki kell zárni!

Ugyancsak ki kell zárni a versenyzőt, ha edzője vagy kísérője mutat sportszerűtlen magatartást versenyen vagy azon kívül.

Figyelmeztetést hivatalosan a vezetőbíró tehet.

## IV.A gyakorlat pontozása

*Minimum követelmények:*

- Erőelem: min: 2 mp kitartás.
- Akrobatika: - minimum legyen határozott eleje és vége,  
- tartalmazzon 2,max 3 elemből álló dinamikus akrobatikus átlósort (kötelező).

- Gimnasztikai ugrások: dinamikus ugrások, nyújtott feszes testtel történő saját tengelyen való átfordulás.
- Lazaság: a lábak által bezárt szögnek minimum 170°-nak kell lennie.
- Minden elemcsoportból minimum 3 db elem bemutatása, összesen 12 db.
- Fekvőtámaszban a mellkas és a föld távolsága nem lehet nagyobb mint 15 cm.
- Talajon végzett spárgánál a föld és a láb között maximum 5 cm távolság lehet (ne lehessen átlátni alatta)

*A gyakorlat ajánlott összetétele:*

- showszerű végrehajtás 20%,
- akrobatikus elemek 20%,
- gimnasztikai ugrások 20%,
- erőelemek 20%,
- ízületi lazaság, izmok nyújthatósága 20%.

**A művészhatás 3 alapelve:**

- zene használat
- területhasználat
- előadásmód, show

#### **Zene használat:**

A zeneválasztás és a zenehasználat a gyakorlat alapvető része.

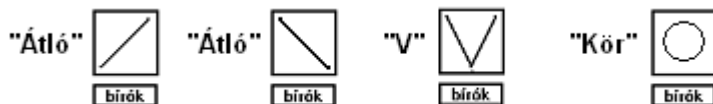
A zene összhangban legyen a koreográfiával, pl: magas hangoknál ugrás, mély hangoknál talaj elem.

A zene stílusa passzoljon a versenyző ruhájához és stílusához.

#### **Területhasználat:**

A művészi hatás bírók értékelik a térformák alkalmazását, a versenyterület hatékony kihasználását.

Fontos a nyolc ütemek száma és haladási útvonalak, elhelyezés és egyensúly, illetve a térformák.



#### **Előadásmód, show :**

Követelmények: a versenyző olyan képessége, amellyel a felépített koreográfiáját művészi előadássá alakítja át korcsoportjának megfelelő szintű mozdulatokkal. Legyen kreatív és egyedülálló. Az állásban, talajhelyzetben és repülési fázissal végrehajtott elemek logikusan felépített váltakozásai a gyakorlat során.

- közönség megnyerése
- magával ragadó legyen
- érezze a koreográfia és a zene kapcsolatát, át tudja azt adni
- a zene stílusával harmonizáló előadásmód
- olvadjon egybe a zenével, minden mozdulat és apró rezdülés fejezze ki a versenyző kapcsolatát a zenével és azt, hogy érti és érzi a zene mondanivalóját
- életkornak és egyéniségnek megfelelő előadásmód
- könnyedség
- a kezdőpóz fontossága

- a versenyzőnek maximális precizitással kell bemutatni az elemeket, valamint az átvezetéseket, elemkötéseket. Duó, trió és csapat gyakorlatoknál pedig az emelést és partnerkapcsolatok pontozzák.
- a versenyző úgy zárja le a koreográfiát, hogy kerek egész érzetét keltse, a végén fontos a végpóz, és az odajutás módja
- valamilyen stílus esetén, a legfőbb stílusjegyek megjelenítése a koreográfiában
- a versenyző életkorának, egyéniségének megfelelő koreográfia
- a koreográfia, a versenyruha és a zene kapcsolata
- minden mozdulat érje el a maximális kiterjedését
- be kell fejezni az előző mozdulatot a következő megkezdése előtt
- folyamatosság
- az egyik mozdulattól logikusan, megtörés nélkül adódjon a következő, és ezek láncolata hassa át a koreográfiát

Duó, trió és csapat kategóriákban két emelés kötelező a gyakorlatban. Ezeket a kezdő és végpóz is tartalmazhatja. Erőszakot, rasszizmust kifejező, valamint vallási és szexuális tartalmú témák nem elfogadottak. Figyelni kell a minőségre, a kifejezőmód és partnerség ( duó, trió és csapat)

**A művészihatas bíró:** - a gyakorlat koreográfiáját összesen 10 pontról értékeli levonásokkal.

- kis hiba - 0,1 : kis eltérés a tökéletestől
- közepes hiba - 0,2 : jelentős eltérés a tökéletestől
- nagy hiba - 0,3 : nagy eltérés a tökéletestől
- elfogadhatatlan - 0,5 pont:művészileg elfogadhatatlan

**A technikai ,- kivitelbíró:** - itt a bíró a mozdulatok technikai kivitelezését értékeli. Minden mozdulatot maximális precizitással, hibátlanul kell végrehajtani. Ide tartoznak a nehézelemek, a koreográfiában átvezetések, elemkapcsolások, partnerség és elemelések valamint a szinkronitás a :duó, trió és csapat gyakorlat esetén.

A technikai, kiviteli bíró az alábbiak szerint vonja a kis, közepes és nagyhibákat: 10 pontról értékeli levonásokkal

- *kis hiba (- 0,1 pont):* - kismértékű eltérés a helyes technikától, kisebb tartáshibák,
  - pontatlanság síkokban és irányokban,
  - rendezetlen kéz-, ill. kartartás.
- *közepes hibák (- 0,2 pont):* - közepes szintű tartáshibák,
  - közepes mértékű eltérés a helyes technikai végrehajtásnál,
  - elégtelen magasság felugrásoknál,
  - fordulatok elégtelensége,
  - elégtelen spárgahelyzetek,
  - bizonytalan egyensúlyi helyzetbe való érkezés.
- *nagy hiba (- 0,3 pont):* - súlyos tartáshibák,
  - súlyos technikai hibák,
  - elbotlás a gyakorlat alatt, súlyos egyensúlyvesztés,
  - (- 0,5 pont) : - elesés a gyakorlat alatt,
  - (- 1 pont) : - kis kiterjedésű, szűk mozdulatok az egész gyakorlat alatt,
  - erőállóképesség hiánya.

**A nehézelem bíró:** - elem használatot pontoz,

A versenyző három dimenzióban mozogjon, és a gyakorlatban úgy kell kiválasztani az elemeket, hogy vegyesen tükrözzék a különböző képességeket arányosan elosztva.

A koreográfia tükrözze a versenyző legjobb fizikai képességeit és előadói tehetségét, rejtse el az esetleges hiányosságokat.

Legyen komplex és változatos, kreatív és intenzív.

A 4 elemcsoport elemei, a csoportoknál nevezési sorrendben vannak felsorolva .

Kivitel szempontjából a nehézelemek megfelelő technikája kerül értékelésre:

- egy nehéz elemért maximális levonás: - 0.5 pont
- kis hiba -0.1
- közepes hiba -0.2
- nagy hiba -0.3
- esés -0.5

Itt az a lényeg, hogy nem megfelelő kivitelezésnél levonások vannak, mint pl: a spárga helyzete nincs 160 fok minimumban akkor levonás.

**Holtverseny esetén az I–II–III–IV–V–VI–VII. korcsoportban a magasabb technikai pontszámot elért versenyző a győztes, amennyiben így is egyforma a pontszám, a művészeti pontot kell figyelembe venni. A versenyző számára előnyösebb, ha a gyakorlatát minél értékesebb elemekből állítja össze, mert a tartalom pontszám magasabb, de ügyelni kell a helyes technikai végrehajtásra.**

## **V. Elemcsoportok, melyekből a gyakorlatot össze kell állítani.**

### **Erőelemek: dinamikus erőelemek**

- **Break forgás**
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás
- **Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás1 lábbal**
- **Delfin**
- Fellendülés kézenállásba
- Helikopter
- Fellendülés kézállásba 180 fokos fordulattal
- Egy lábas Wenson
- Kézenállás, mellre gördülés (delfin)
- Alkaron kézenállás
- Dupla Wenson
- Erőkézenállás
- Kézenállás 360 fokos fordulattal
- Erőkézenállás: erőből lendület nélkül kézenállásba
- Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás terpesztett lábbal, egy karon
- Egy kezes kézenállás
- Kézenállásból ereszkedés alkartámaszba-könyökmérlegbe
- Dupla Wensonból emelés kézenállásba
- Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás haladással
- Kézenállás, 360 fokos fordulat, leengedés könyöktámaszba
- **Statikus erőelemek, minimum 2 mp-ig kitartva**
- Támaszülő tartás terpeszben
- Támaszülő tartás
- Fejenállás
- Wenson ülőtartás
- Könyökmérleg terpeszben
- Könyökmérleg zárt lábbal

- Magas ülőtartás terpeszben
- Magas ülőtartás zárt lábbal
- Terpesz támaszülő tartásban 180 fokos fordulat
- Ülőtartásból kiemelés kézenállásba
- Magas támaszülő tartásban 180 fokos fordulat
- Fejenállásból kitolás kézállásba
- Könyökmérleg egy karon, terpesztett lábbal
- Támasz mérleg
- Wenson ülőtartásból emelés kézenállásba
- Magas ülőtartás lengetés jobbra és balra
- Előre gyertya 2 mp, egyik láb hajlítása, kinyújtás 2 mp, leengedés zárt lábbal
- Könyökmérleg egy karon

### **Gimnasztikai elemek: ugrások- átugrások**

- Bátorugrás
- Ördögugrás
- Fúrófelugrás
- Futó átugrás
- Oldalterpesz felugrás
- Ollóugrás
- Őzugrás
- Guggoló felugrás (zsugorugrás)
- 360 fokos fordulat, felugrással
- Guggoló felugrás egyik láb nyújtásával előre Kozák)
- Spárga futó átugrás
- Terpeszcsuka
- Kadett ugrás
- Kézen átfordulás hídon át előre vagy hátra  
Spárgafelugrás
- Zsugor Susunova
- Futó átugrás 180 fokos fordulattal
- Sissone felugrás spárgába
- Zsugor ugrás 360 fokos fordulattal
- Egy lábról egy lábra történő ugrások
- Terpeszcsuka felugrás 180 fokos fordulattal
- Kozák ugrás 180 fokos fordulat
- Kadett ugrás spárganyitással
- Guggoló felugrás egyik láb nyújtásával előre 180 fokos fordulat
- Két lábról két lábra történő ugrások

### **Lazasági elemek**

- Magas láblendítések
- **360 fokos fordulat lábujjhegyen**
- Híd
- Spárga (haránt, oldalt)
- Mérlegállás (90 fok felett a láb) – mellső, oldalsó, hátsó
- Oldal mérlegállás
- Álló spárga



- Fekvő spárga
- Hídban lábemelés spárgáig
- **Fekvő spárga 360 fokos fordulat a talajon**
- Állásban magas láblendítés, dőlés spárgába (előre, oldalra, hátra)
- **Spárgaátcsúszás**
- Törzshullám spiccen felállva
- Sarokülésből spiccen emelkedés törzshullámmal állásba
- Illusion
- Törzshajlítás hátra hátsó mérlegállásba
- Magas lábemelés lábfogással spárgáig (előre, oldalra, hátra) talpon
- Spárgamérleg
- Oldal mérlegállás lábfogással, spárgahelyzetig
- Állásban spárga lábfogás nélkül
- Törzshajlítás hátra mérleg spárga helyzetben
- Hason fekvésben egyik láb emelése hátra lábfogással spárga helyzetig fej fölé
- Oldalmérleg állás lábfogás nélkül, spárgahelyzetig
- Állóspárga lábujjon 3mp, v. forgással 360fok
- Oldalmérleg állás lábfogással lábujjon
- Állásban lábemelés bármely irányba lábfogással, forgás lábujjhegyen.
- Hátsó mérlegállás láblendítéssel spárgáig lábujjhegyen
- Láb átfogás álló spárgában, dőlés oldalra

#### **Akrobatikai elemek**

- Guruló átfordulás (előre, hátra)
- **Vállon átfordulás**
- Cigánykerék
- Egykezes cigánykerék
- Rundel ugrás
- Cigánykerék alkaron
- Guruló átfordulás hátra kézen állásban (kiszúrás)
- Cinzga előre vagy hátra
- Kézen átfordulás előre, repülési szakasszal 1 vagy 2 lábra (Foder)
- Kézen átfordulás repülési szakasszal egy vagy két lábra (Dánfoder)
- Kézen átfordulás hátra repülési szakasszal 1 vagy 2 lábra (Flick)
- Szabadátfordulás oldalra (Arábel)
- Szabadátfordulás előre ülésbe (Forverc )
- Hátra szaltó
- Hátra szuplé szaltó
- Helyből arabel-1 lépéssel
- Arabel-flick
- **Kézenállás 720 fokos fordulattal**
- Flick fekvőtámasz helyből
- Flick megállítva kézenállásban
- Előre szaltó (Forverc)

## Elemkombinációk

- Helikopterből spárga
- Helikopterből fekvőtámasz
- Zsugorugrás spárgába
- Vállonátfordulás delfinben
- Helikopter wenson fekvőtámaszba
- Kézenállásból spárga
- Rundelugrás 180 fokos fordulattal a végén
- Kézenállás 180 fokos fordulattal spárgába
- Kézenállásból terpeszülőtartás
- Kézenállásból wensonülőtartás
- Erőkézenállásból terpeszülőtartás
- Erőkézenállásból wensonülőtartás
- Fejenállásból Terpeszülőtartás
- Fejenállásból wensonülőtartás
- Terpeszülőtartásból emelés erőkézenállásba
- Wenson fekvőtámaszból terpeszülőtartás
- Wensonülőtartásból emelés erőkézenállásba
- Kézenállás 360 fokos fordulattal leengedés könyökmérlegbe

## VI. Gyerek és junior kategóriák

**verseny számok:** egyéni, duó, trió, csapat

**korcsoport:** a korcsoport beosztás az alábbiak szerint alakul:

I.korcsoport	2012 és fiatalabb	
II. korcsoport	2011-2010	
III. korcsoport	2009-2008	
IV. korcsoport	2007-2006	
V. korcsoport	2005-2004	
VI. korcsoport	2003-2002	
Junior-Fitness classic		15- 17 korig (betöltött 15 )
Junior-Fitness classic		17- 19 korig ( betöltött 17)
Junior-Fitness classic		19- 20 korig (betöltött 19)
Fitness classic, Nők		20- 25 korosztály (betöltött 20 )
Fitness classic, Nők		25- 30 korosztály
Fitness classic, Nők		35+ korosztály

A duó, trió, és a csapatok esetében az idősebb versenyző születési éve szerint kell nevezni.

Minden versenyzőnek kívánunk sikeres felkészülést és szép eredményeket az INBA versenyein!

Bármely más, a szabályokon kívül eső döntést az INBA GLOBAL Szövetség vezetése hozza meg, amely kötelező a versenytársak számára.