

# X. AKROPOLEISZ HÁZI BAJNOKSÁG

## (The Best Show)

**Időpont:** 2025. február 22.

**Helyszín:** Akropoleisz Rúdtánc és Légtorna Stúdió (1123 Budapest, Alkotás utca 29.)

**Nevezési díj:** 9.500 Ft, befizetési határidő: 2025. február 12.

**Nevezési határidő:** 2025. február 12.

### 1/ Légtornaeszközök

1/1 Karika (Aerial Hoop): A versenykarika anyaga acél.

Mindenkinek lehetőség van a helyszínen biztosított eszközök közül választani vagy saját, hozott eszközön bemutatni a gyakorlatát.

1/2 Aerial Silk: anyaga a versenyzők által megszokott rugalmasságú szalag.

Mindenkinek lehetőség van a helyszínen biztosított eszközök közül választani vagy saját, hozott eszközön bemutatni a gyakorlatát.

1/3 Aerial Hammock: anyaga a versenyzők által megszokott rugalmasságú szalag.

A versenyző saját, hozott eszközön bemutathatja be gyakorlatát.

1/4 Felfüggesztés magassága: a versenyzőnek megfelelően kell beállítani, a maximális felfüggesztési lehetőség 5 m.

1/5 Felfüggesztés karika esetén:

- egy pontos
- két pontos

a versenyző igényei szerint

### 2/ Rúd:

Két króm felületű, 45mm átmérőjű, 4 m magasságú rúdon mutathatják be gyakorlatukat a versenyzők, melyek közül az egyik fix, a másik forgó.

## 2/1. A rudak tisztítása

- Minden versenyszám előtt a rudak előkészítését (törlés és magnéziázás) a stúdió önkéntesei végzik. Természetesen a versenyző dönthet úgy, hogy saját maga végzi el a feladatot. Ezt kérjük az önkéntesek számára, a rúd tisztításának megkezdése előtt szíveskedjen jelezni! A versenyző a gyakorlata megkezdése előtt ellenőrizze a rudak megfelelő tapadását. Szükség esetén kiegészítő kezelés kérhető, ám a gyakorlat megkezdése után erre már nincsen lehetőség.
- A tisztításhoz szükséges tisztítószert, rongyokat és csúszás gátló anyagot a stúdió biztosítja.

## 3/ Előadó terület:

3/1 A légtornász eszköz alatt – a stúdió adottságai szerint – min. 2 m sugarú körben üres tér biztosított, a gyakorlat alatt szivacs használata engedélyezett, ha a versenyző úgy kéri.

3/2 A rudak távolsága egymástól : kb.3 m, előtte és mögötte 1,5-1,5 m szabad terület biztosított.

## 4/ A koreográfia és zene

Minden korcsoportban az időtartam minimum 3:00 és maximum 3:30 perc lehet.

A zene:

- a) Nem tartalmazhat trágár kifejezéseket, ezen kívül bármilyen stílus képviselheti magát.
- b) A zeneszám címét és előadóját a jelentkezési lapon fel kell tüntetni! Ha egy kategórián belül ketten ugyan azt a zenét választották, akkor az a versenyző használhatja, aki hamarabb nevezett vele.
- c) A választott zenét mp3 formátumban be kell küldeni az [akropoleisz@gmail.com](mailto:akropoleisz@gmail.com) email címre. Határidő: **legkésőbb 2025. február 12.**
- d) A verseny napján a versenyző köteles a korábban beküldött zenéjét pendrive-on – szintén mp3-as formátumban - magával hozni! Ennek hiányában a versenyszáma nem adható elő.

## 5/ Korcsoportok:

Gyerek: 8-12

Junior: 13-17

Felnőtt: 18+

Senior: 40+

A nevezések beérkeztével a korcsoportok összevonásáról vagy további osztásáról dönthet a szervező.

## 6/ Egyéni szám:

Légtornász versenyszám esetén egy eszközön bemutatott kűr (max. 10 % talaj).

Rudas versenyszám esetén kötelező a fix és forgó rúd használata (40% fix rúd, 40% forgó rúd, 20% talaj)

## 7/ Duó szám:

Karika és silk versenyszám esetén egy eszköz használható, melyen kötelező szinkron elemeket (lehet ellentétes irányú is, egymás mellett vagy egymás felett) és páros gyakorlatokat (letartás, egyensúlyozás stb.) bemutatni. Hammock esetén használható egy vagy két eszköz melyen szinkron illetve páros elemeket kell bemutatni.

Rudas versenyszámnál egyik fix, másik forgó rúd, a versenyzőknek szinkron, egyensúlyi, páros letartás és támogatott partner elemeket kell a rudakon bemutatni.

## 8/ Versenyzés feltételei:

- a) A házi bajnokságra bármely iskola/stúdió tanítványai jelentkezhetnek, akik legalább három hónapja, rendszeresen edzéseken vesznek részt.
- b) Jelentkezési lap kitöltése, és határidőn belüli beküldése ([akropoleisz@gmail.com](mailto:akropoleisz@gmail.com)). Határidő: **2025. február 12.**
- c) Nevezési díj határidőn belüli teljesítése: **2025. február 12.**
- d) A versenyen mindenki saját felelősségére vesz részt. A nevezési lap kitöltésével és beküldésével a versenyző kijelenti (kiskorúaknál a szülő), a versenyző egészségügyi állapota kifogástalan, versenyzésre, sportolásra alkalmas.
- e) **A versenyző a nevezéssel együtt köteles magáról küldeni egy rövid, pár soros bemutatkozót** mely a gyakorlata bemutatása előtt kerül felolvasásra. Ennek határideje szintén **2025. február 12.**

## 9/ Nevezési díj fizetése:

A nevezési 9.500ft/fő/kategória.

Amennyiben valaki 2024. December 31-ig leadja a nevezését, úgy kedvezményesen 7.500 Ft/fő/kategória nevezési díj ellenében versenyezhet.

A nevezési díjat a stúdióinkban **személyesen**, vagy átutalással az alábbi **bankszámlára kérjük eljuttatni:**

AKROPOLEISZ Rúd- és Levegősportok Egyesülete:10400968-50526967-88551009 (K&H Bank).

**Megjegyzésben kérjük feltüntetni, hogy "HB" és a jelentkező nevét!**

## 10/ Bírói testület

A stúdió vezetősége és stúdió kívülről felkért bírói testület illetve/vagy a stúdió edzői.

## 11/ Az értékelés

A versenyzők nem helyezésekért indulnak, hanem az alábbi címek elnyeréséért:

- Legjobb karika gyakorlat
- Legjobb silk gyakorlat
- Legjobb páros gyakorlat
- Legjobb rudas gyakorlat
- Legjobb 18 év alatti előadó
- Legjobb 18 év feletti előadó
- Legjobban kidolgozott gyakorlat
- Legszórakoztatóbb előadó
- Legtisztább gyakorlat
- Legerősebb gyakorlat
- Legdinamikusabb gyakorlat
- Legszebb kosztüm (különdíj)
- Leghajlékonyabb versenyző
- Legkecsesebb versenyző
- Legeredetibb előadásmód
- Legdrámaibb előadás
- Legújabb reménységünk (különdíj)
- Legbájosabb versenyző

A jelentkezők létszámától függően az elismerések száma növekedhet, illetve csökkenhet.

## 12/ A versenyzőkre vonatkozó szabályok

### 12/1. A versenyzőnek joga van

- a szabályokban előírtak szerint, annak értelmében, pontosan és egyenlően értékeltnek lenni,
- magnéziát használni,
- rendelkezni 30 mp idővel az eszközről történő leesést követően és ez idő alatt beszélni az edzőjével
- tiszta, előkészített, ellenőrzött eszközökön bemutatni a gyakorlatát
- vendégeket hívni.

A vendégek száma – a stúdió adottságaiból adódóan – korlátozott. A versenyzőkre jutó vendégszámot a versenyre jelentkezők számától teszi függővé a szervező, melyről a verseny előtt egy héttel fogja tájékoztatni a résztvevőket.

### 12/2. A versenyzők feladatai

#### *12/2/1. Általánosságok*

- Köteles megkezdeni gyakorlatát, ha a zenéje megszólal. Ha nem az Ő zenéje szólal meg, nem köteles megkezdeni a gyakorlatát, viszont amennyiben azt megkezdte, úgy azt köteles befejezni. Ugyanez a szabály érvényes a zenelejátszás során esetlegesen bekövetkezett technikai hiba esetén is.
- Gyakorlatát befejezve a versenyzőnek el kell hagynia a színpadot.
- Tartózkodnia kell a verseny késleltetésétől: túlzottan hosszú ideig a színpadon maradáستól gyakorlata végeztével, a színpadra való ismételt vissza meneteltől, visszaélni a jogaival vagy barátságatlanul viselkedni a többi résztvevővel.
- Tartózkodnia kell minden fegyelmeztelenségtől, vagy bántó magatartástól, ami a többi résztvevő érdekeit sértheti.
- Köteles az eredmény-hirdetésen részt venni, megfelelő versenyruházatban.

## 12/2/2. Versenyöltözék

### 12/2/2/1 Nők öltözéke:

- a) A versenyző köteles a légtornához, illetve a rúdsporthoz elfogadott két részes vagy egy részes ruhát viselni.
- b) A ruházat kivágása (dekoltázsa) elöl megfelelő legyen; nem lehet mélyebb, mint a szegycsont közepe.
- c) Az alsó rész (sportnadrág) kivágása nem haladhatja túl az ágyék vonalát, a nemi jelleget teljes mértékben fednie kell.
- e) A versenyzőnek tartózkodnia kell az ékszer viseléstől, (nyaklánc vagy karkötő, testpiercing). Mindössze pici fülbevaló (stift) engedélyezett.
- f) Tilos tangában lenni.

### 12/2/2/2 Férfiak öltözéke:

- a) A versenyző köteles a légtornához, illetve a rúdsporthoz elfogadott ruházatot viselni.
- b) Az alsó rész (sportnadrág) kivágása nem haladhatja túl az ágyék vonalát, a nemi jelleget teljes mértékben fednie kell.

### 12/2/2/3. Egyéb kiegészítők:

Használhatók kiegészítők (kalap, köpeny, jelmez, amit később esetleg levesz a versenyző, szék, lepel, kendő, szárnyak, stb.) a felsoroláson felüli eszközöket (fotóval, leírással) akropoleisz@gmail.com email címen keresztül engedélyeztetni kell. Határidő: **2025. február 12.**

Rúd kategória esetén szintén kérjük jelezni ha valaki cipőt szeretne viselni, kivétel balett papucs. Ennek határideje **2025. február 12.**

### 12/2/3. Smink és haj

- a) A haját nem kell összefogni, de nem szabad, hogy megzavarja az előadást a haj nyakról, vagy arc elöl való elsöprése.
- b) A fiatalabb korcsoportok (gyerek) sminkje csak a természetes tulajdonságokat hangsúlyozhatja és ezért csak halványan alkalmazható. Az egyetlen kivétel ez alól a szabály alól, ha a téma teszi indokolttá, de az sem lehet túlzó.
- c) A smink a felnőtt nőknek és junior korcsoportnak engedélyezve van, hogy ezzel is tükrözzék előadásukat. A smink tartalmazhat pl.: műszempillákat, díszítéseket, strasszokat. Tilos bármilyen fajta testfestéket használni.
- c) Férfiak nem sminkelhetnek, kivéve a jelmezhez tartozó arcfestést.

### **13/ Kizárás - Diszkvalifikáció**

A sportoló kizárható a versenyről, ha elköveti a következő szabálysértések valamelyikét:

- a) Ezen szabályzat bármely pontjának megsértése esetén.
- b) Megszegi az alapvető etikai szabályokat.
- c) Jelentkezési lapon hamis információt ad meg.
- d) Sportszerűtlen viselkedésért.
- e) A ruházat eltávolításáért.
- f) Erotikus stílusú koreográfiáért (pl.: Test szuggesztív simogatása, mell/intim testrészek cirógatása. A testhullámok nem tartoznak bele a fentiekbe).
- g) Alkohol, vagy tudatmódosító szerek hatása alatt áll.

### **14/ Egyéb rendelkezések**

- A szervezők nem vállalnak anyagi felelősséget a verseny időtartama alatt bekövetkezett balesetekért. Minden versenyző saját felelősségére vesz részt a megmérettetésen.
- A szervezők a verseny időtartama alatt elveszett, eltűnt tárgyakért, értékekért anyagi felelősségvállalással nem tartoznak.
- A stúdióban hagyott értékekért a szervezők nem vállalnak felelősséget.
- Fotók és videók készítése csak vaku nélkül engedélyezett.
- A versenyzők gyakorlatáról készült fotók, videók felkerülnek a stúdió honlapjára, facebook és instagram oldalára, youtube csatornájára. Amennyiben a versenyző ezen megjelenítésekhez nem járul hozzá, úgy tiltó szándékát a verseny napján éjfélig írásban jelezze az [akropoleisz@gmail.com](mailto:akropoleisz@gmail.com) email címen. Csoportkép készítés alkalmával pedig helyben, szóban is jelezni kell a tartózkodási szándékot, annak érdekében, hogy a szervezők megjelenítésre is alkalmas fotót tudjanak rögzíteni.

Budapest, 2024. december 13.

