

# MAGYAR LEVEGŐSPORTOK SZÖVETSÉGE

## MALESZ MAGYAR BAJNOKSÁG RÚD és KARIKA szakágak

BUDAPEST MOM SPORT KÖZPONT

OKTÓBER 13. 08:00 - 20:00

A Magyar Levegősportok Szövetsége az egyetlen POSA - Rúd Sportok és Művészetek Világszövetsége által elismert szövetség Magyarországon, ennél fogva az egyetlen olyan szövetség, mely a POSA szövetség szakmai eseményeit, programjait képviselheti és szervezheti Magyarországon.

A MALESZ MAGYAR BAJNOKSÁG rúd és karika szakágakban a POSA legfrissebb érvényben lévő szabálykönyve, a CODE OF POINTS aktuális verziója alapján zajlik.

Minden jelentkező megkapja emailben, PDF formátumban a CODE OF POINTS legfrissebb verzióját.

MINDENBEN a CODE OF POINTS SZABÁLYKÖNYV A MÉRVADÓ, KÉRJÜK, EZT ALAPUL VENNI.

Javasoljuk mind versenyzőknek, mind edzőknek a **Tréning napon** való részvételt, ahol részletes tájékoztatót kapnak elméletben és gyakorlatban a CODE OF POINTS-al kapcsolatosan.

## HIVATALOS KONTAKT ADATOK

MAGYAR LEVEGŐSPORTOK SZÖVETSÉGE

Budapest 12. kerület

[malesz.hasa@gmail.com](mailto:malesz.hasa@gmail.com)

[www.malesz.eu](http://www.malesz.eu)

**HIVATALOS KOMMUNIKÁCIÓ: kizárólag a fent megjelölt email címen.**

Más fórumon keresztül érkezett információt nem áll módunkban elfogadni.

Az utolsó email olvasás a verseny előtt: október 12., 12:00.

A szervező bizottság tagjai: Katus Tamás, Simkó Georgina

## RÚDSPORT és KARIKA SZAKÁG KATEGÓRIÁK

A versenyszámok **divízió**kra és **kategóriá**kra oszlanak.

A divízió besorolást a gyakorlat nehézségi foka határozza meg.

A Magyar Bajnokságon két divízió közül lehet választani: Amatőr és Profi

A divíziókon belül a következő kategóriák vannak, melyek életkor és nem szerint oszlanak meg az alábbi táblázatok szerint:

### Amatőr

Category	Year of birth	Age
Varsity (mixed)	2010-2013	6-9 years
Junior A (men / women)	2005-2009	10-14 years
Junior B (men / women / doubles)	2002-2004	15-17 years
Junior Doubles Mix (ffi és női vegyes)	2002 - 2009	10 - 17 years
Senior (men / women/ doubles)	2001 or before	over 18 years
Masters 40+ (men / women)	1978 or before	over 40 years
Masters 50+ (men / women)	1968 or before	over 50 years

### Profi

Category	Year of birth	Age
Junior A (men / women)	2005-2009	10-14 years
Junior B (men / women / doubles)	2002-2004	15-17 years
Junior Doubles Mix (nem kvalifikál-ffi és női vegyes)	2002 - 2009	10 - 17 years
Senior (men / women/ doubles)	2001 or before	over 18 years
Masters 40+ (men / women)	1978 or before	over 40 years
Masters 50+ (men / women)	1968 or before	over 50 years

A PROFI KETÓGÓRIÁK DOBOGÓS HELYEZETTJEI (1.,2.,3.)  
KVALIFIKÁLJÁK MAGUKAT A POSA VILÁGBAJNOKSÁGRA

4<sup>th</sup> Pole Sport World Championships Nov. 29th - Dec. 1st, Elenia-Areena,  
Hämeenlinna, Finland

Aki rúdsport szakágban tervezi a világbajnokságon való részvételt, annak **KÖTELEZŐ AUGUSZTUS 29-IG** feliratkoznia az antidopping programra a következő linken: <https://www.posaworld.org/anti-doping/>

## NEVEZÉS

Nevezési határidő: AUGUSZTUS 16. PÉNTEK 24:00

Nevezési díj

Egyéni: 12.000 Ft Duó: 14.000 Ft

Fizetési mód: átutalás

Banki adatok:

Név: Hétköznapi Fitnessz Hősök Sport Egyesület

Bank: Raiffeisen Bank

12010453-01542725-00100003

Nevezés feltétele:

- Az emailben visszaküldött, szabályosan kitöltött nevezési lap és nehézelem lista
- Érvényes sportorvosi igazolás
- Megjelenés a regisztráción
- A versenyszabályzat elfogadása és betartása
- Felelősségvállalási nyilatkozat kitöltése, aláírása, regisztrációkor való leadása
- Megjelenés a verseny napján a megszabott időben
- Zene leadása
- A nevezés a nevezési díj befizetésével válik véglegessé

A nevezéshez kérjük küldjön emailt a következő email címre:  
malesz.hasa@gmail.com

A kitöltendő **nevezési lapot**, a **nehézelem listát**, az aktuális **Code of Points** szabályzatot illetve a **felelősségvállalási nyilatkozatot**, **szülői beleegyezőt** és **egyesületi tagfelvételi kérelmet** (1) válasz emailben küldjük.

A nevezési lapot, a nehézelemlistát, a felelősségvállalási nyilatkozatot és amennyiben szükséges a többi dokumentumokat is Word formátumban a versenyző nevére elmentve várjuk vissza, pl: kovacs.eszter.nevezes, kovacs.eszter.nehezelem, kovacs.eszter.felellosegvallalasi

**Sportorvosi igazolás** kötelező minden versenyző számára! A helyszínen kérjük leadni.

A rendezvény nyilvános, belépődíj fejében látogatható.

Belépő díj: 3000 Ft

14 éves korig és nyugdíjasoknak ingyenes.

A belépő díj a helyszínen vásárolható meg vagy VIP jegy előzetesen az info@fitparade.hu címen igényelhető.

Tagegyesületenként egy edző ingyenes belépése biztosított.

(1) Amennyiben a versenyző nem tagja MALESZ tag-sportegyesületnek, nem tud a MALESZ magyar bajnokságon indulni. Kérjük, válasszon magának sport egyesületet a MALESZ tagegyesületei közül és csatlakozzon.

Javasolt egyesület: Hétköznapi Fitness Hősök Sport Egyesület

Csatlakozás a "Tagfelvételi kérelem" dokumentum kitöltésével és az arányosított éves tagsági díj befizetésével lehetséges. A Hétköznapi Fitness Hősök Sport Egyesület 2019 éves tagsági díja: 20.000 Ft, október-november-decemberre arányosítva: 5000 Ft.

Versenyző tagsága a tagfelvételi kérelem visszaküldésével és a tagsági díj befizetésével válik véglegessé, melyet érdemes a választott verseny nevezési határidejéig megtenni. Így a MALESZ versenyengedély 2019-re biztosított.

## **BIZTOSÍTÁS**

A versenyzők és résztvevők kötelesek magukra vállalni minden sérüléssel, betegséggel és balesettel kapcsolatos költséget, ezért javasoljuk sport és baleset biztosítás megkötését minden versenyzőnek, résztvevőnek.

## **KISKORÚ VERSENYZŐK ESETÉN**

18 év alatti versenyzők esetében szülői felügyelet/hivatalos gyám/meghatalmazott felnőtt kísérő a verseny teljes időtartama alatt kötelező. Meghatalmazott felnőtt kísérő esetén az írásos meghatalmazást a regisztrációkor be kell nyújtani.

Varsity kategóriában a versenyszám ideje alatt egy megfigyelő közelsége kötelező. A megfigyelő a színpad mögött, egy szintben azzal, vagy a színpad oldalában áll, nehéz elemek esetén akár közelebb is mehet a versenyzőhöz. A megfigyelő és a versenyző között semmilyen verbális vagy non verbális kommunikáció nem megengedett, kivéve baleset vagy baleset veszély esetén. Minden olyan esetben, mikor a megfigyelő közbe kell lépjen, a főbíró leállítja a versenyszámot vagy levon 5 pontot. A megfigyelő szintén leállíthatja a versenyszámot, ha úgy érzi szükségét.

## AZ ELEMÉK MEGVÁLASZTÁSA

Az elemek nehézségi foka divízióként és kategóriánként szabályozott. A versenyzők úgy kell megválaszák az elemeket, hogy azok a választott divízió és kategória nehézségi fokát ne haladják meg. Azok az elemek, melyek nem felelnek meg a választott divízió és kategória szabályainak, nem kerülnek pontozásra. Egy elem csak egyszer kerülhet a gyakorlatba.

Category	Amateurs	Profi
Varsity	0.1 – 0.3 + 6h element 0.4 or higher	
Junior A Ind.	0.1 – 0.4 + 6h element 0.5 or higher	0.1 – 0.7 + one more than 0.7
Junior B Ind. & Doubles	0.1 – 0.5 + 6h element 0.6 or higher	0.2 – 0.9 + one more than 0.9
Junior Doubles Mix (nem kvalifikál)	0.1 – 0.5 + 6h element 0.6 or higher	0.2 – 0.9 + one more than 0.9
Senior ind. duo	0.1 – 0.5 + 6h element 0.6 or higher	0.3 – 1.0
Masters 40+	0.1 – 0.5 + 6h element 0.6 or higher	0.2 – 0.7
Masters 50+	0.1 – 0.4 + 6h element 0.5 or higher	0.2 – 1.0



A versenyzők 5 vagy 10 nehézségi elemet választhatnak divízió függően.

Category	Amateurs	Profi
Individual	5-6 elements	10 elements
Doubles	5-6 elements	5 elements

Az elemek sorrendjét a “Nehézelem” dokumentumban fel kell tüntetni úgy, ahogy a gyakorlatban szerepelni fognak. Ha a versenyző nem követi a sorrendet, az levonással jár.

A versenygyakorlatokkal kapcsolatban részletesen a COP szabályoz, a COP részletes ismerete elengedhetetlen a helyes gyakorlat összeállításához. Ezért javasoljuk mind versenyzőknek, mind edzőknek a Tréning napon való részvételt.

## EGYÉB INFORMÁCIÓK

### RÚD

Színpadi rudak paraméterei

Magasság: 3,75 m Átmérő: 4,5 cm Anyaga krómozott acél

Fix rúd nézői bal, forgó rúd nézői jobb, rudak közti távolság: 2 m

Bemelegítő rúd paraméterei

Magasság: 3 m Átmérő: 4,5 cm Anyaga krómozott acél, X-stage pódiumos rúd

## KARIKA

Mindenki hozza a saját eszközét karabinerrel és hevederrel egyaránt.

A karika paraméterei: átmérője 80 - 110 cm, vastagsága 23 - 30 mm. Anyaga rozsdamentes acél. Amennyiben borítás fedí, a borítás nem lehet szivaccsal bélelt, vagy 3 mm-nél vastagabb. Semmi nem lóghat le róla. Színe rozsdamentes acél, vagy fekete. Formája szabályos kör.

**FELFÜGGESZTÉSI PONT:** A karika egy mozgatható motorhoz hevederrel és karabinerrel kapcsolódik. A karika magasság a gyakorlat kezdetekor állítható, gyakorlat közben nem. A kezdő magasságot a nevezési lapon kérjük megadni.

**SZŐNYEG:** Minden karika szakág versenyző köteles a gyakorlata megkezdése előtt a színpadon kifejezetten erre a célra elhelyezett tornaszőnyeg elhelyezését kérni, amennyiben az már eredetileg nem lenne az eszköz alatt. Tornaszőnyeg használata kötelező. Rúdsport szakágban ajánljuk a tornaszőnyeg használatát, de saját felelősségre elhagyható. A szőnyeg mérete 2x1 méter, vastagsága 3 cm, színe fekete.

**SZÍNPAD PARAMÉTEREI:** 10 m x 4 m, linóleum borítás.

**FÉNYEK:** fix, tiszta, fehér és világos megvilágítás.

## ZENE

MP3 formátum olvasható pendrive-on a regisztráció helyszínén és időpontjában leadva. A pendrivera olvashatóan a versenyző nevét szükséges felírni.

Zeneazonosság nem jelent kizárást.

A zene lehet instrumentális vagy szöveges, azonban a szöveg nem tartalmazhat erőszakra, szexualitásra, politikai hovatartozásra vonatkozó megnyilvánulásokat akár szövegesen akár hangeffektben. Lehet összemixelt és tartalmazhat effektet.

Zenehossz:

<b>Category</b>	<b>Amateur</b>	<b>Profi</b>
Varsity, Junior A, Junior B	3:20 – 3:30	3:20 – 3:30
Seniors, Masters	3:20 – 3:30	3:50 – 4:00

Ha a zene hossza vagy minősége eltér a szabálykönyvben meghatározottól, az pontlevonással jár.

### **VERSENYRUHA**

A CODE OF POINTS szabályai szerint.

### **HAJ, SMINK ÉS EGYÉB MEGSZABÁSOK**

A CODE OF POINTS szabályai szerint.

## **IDŐBEOSZTÁS**

08:00 - 08:30 Regisztráció

08:15 - 10:00 Rúd próbák, Zene és kezdő magasság egyeztetése

10:00 - 13:00 Rúd amatőr kategóriák

13:00 - 16:00 Rúd Profi kategóriák

16:30 - 16:45 Rúd eredményhirdetés

17:00 - 18:00 Karika amatőr kategóriák

18:00 - 19:30 Karika Profi kategóriák

19:45 - 20:00 Karika eredményhirdetés

A versenyszervezők a kategóriák sorrendjének módosítását megtehetik a verseny napján, ezért minden versenyző köteles a verseny kezdetén megjelenni és végig a helyszínen tartózkodni kategóriájának eredményhirdetéséig.

## **ÖLTÖZŐ**

A versenyzőknek öltöző és mosdó áll rendelkezésükre nem zárható öltözőszekrényekkel és padokkal. Az öltözőből egy nyilvános folyosón keresztül érkeznek a színpad mellé, ahol a gyakorlatukra várkoznak.

## **BEMELEGÍTŐ HELY**

Ezen kívül egy öltözőből nyíló bemelegítő helyiségben készülhetnek a gyakorlatukra, melyben pódiumos rudat helyezünk el.

Javasoljuk polifóm, pléd és törölköző használatát, mivel a talaj nem fedett.

Az öltözőt és a bemelegítő helyet kizárólag a versenyzők, az edzők (versenyzőként maximum 1 edző) és a szervezők használhatják. Mindenki másnak az öltöző és a bemelegítő helység területén tartózkodni szigorúan tilos.

## **VÁRAKOZÓ TERÜLET**

A színpad mellett kijelölt hely, ahol a soron következő versenyző várakozik. Csak versenyzők és edzők számára. Egyszerre egy versenyző és egy edző használhatja.

## **NÉZŐTÉR**

A színpaddal szemben lévő széksor, melyet az erre feljogosító belépőjeggyel rendelkező nézők használhatnak.

## **TRÉNING NAP**

A versenyzőknek és edzőiknek lehetőségük van részt venni egy tréning napon, melynek az elméleti részén megismerhetik a versenykövetelményeket és információt szerezhetnek a MALESZ és POSA versenypolitikájáról.

A gyakorlati programon hazai és nemzetközi bíróink és versenyfelkészítő edzőink fognak tréninget tartani a résztvevőknek. A tréning napra várunk mindenkit aki a jelenlegi vagy jövőbeni MALESZ / POSA versenyeken szándékozik indulni és a szabályoknak szeretne maximálisan megfelelni.

Időpont: Szeptember 7., 08:30 - 18:00

Helyszín: Budapest 12. kerület, Alkotás utca

Részvételi díj

Versenyzőknek: 8.000 Ft Edzőknek: 5.000 Ft

Jelentkezés: [malesz.hasa@gmail.com](mailto:malesz.hasa@gmail.com)

Az emailben kérlek jelöld meg, melyik versenyen tervezel indulni, milyen divízióban és milyen kategóriában. Edzőként jelöld meg, hogy milyen versenyekre és kategóriákra készítenél fel versenyzőket.

Jelentkezési határidő: Augusztus 20.

## SZABÁLYOK VERSENYZŐKNEK

### A versenyzőnek joga van

- a) A szabályokban előírtak szerint, annak értelmében, pontosan és egyenlően értékeltnek lenni
- b) Megismételni a teljes gyakorlatát, a főbíró engedélyével amennyiben olyan ok miatt szakadt meg, melyért ő nem okolható
- c) Magnéziát használni a saját rúd / légtorna eszközein
- g) Tiszta, előkészített, ellenőrzött, vagy saját eszközön bemutatni a gyakorlatát

### A versenyzők felelőssége

- a) Ismerni az értékelési előírásokat és annak megfelelően összeállítani a gyakorlatot
- b) Nevezés határidőn belül történő eljuttatása
- c) Megjelenés a helyszínen
- d) Szabályoknak megfelelő versenyruhában, versenyzenével és gyakorlattal színpadra állni
- e) A rúd vagy légtorna eszköz tisztaságát a gyakorlata előtt ellenőrizni és amennyiben nem találja elég tisztának, megtisztítani

### A versenyzők feladatai

#### 1. Általánosságok

- a) Köteles megkezdeni gyakorlatát, ha a zenéje megszólal. Ha nem az Ő zenéje szólal meg, nem köteles megkezdeni a gyakorlatát.
- b) Gyakorlatát befejezve, a versenyző el kell, hogy hagyja a színpadot.
- c) A verseny időtartama alatt tartózkodnia kell az aktív bírókkal történő beszélgetéstől.

- d) Tartózkodnia kell a verseny késleltetésétől: túlzottan hosszú ideig a színpadon maradáستól, gyakorlata végeztével, a színpadra való ismételt vissza meneteltől, visszaélni a jogaival vagy barátságtalanul viselkedni a többi résztvevővel.
- e) Tartózkodnia kell minden fegyelmezetlenségtől, vagy bántó magatartástól, ami a többi résztvevő érdekeit sértheti.
- f) Köteles az ünnepélyes eredmény-hirdetésen részt venni

### ***Kizárás - Diszkvalifikáció***

A sportolót kizárhatják a versenyből, ha a verseny alatt vagy után megszegi a szabályokat.

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

- a) Etikátlanul viselkedik.
- b) Jelentkezési lapon hamis információt ad meg.
- c) Sportszerűtlen viselkedésért.
- d) A ruházat eltávolításáért.
- e) Erotikus stílusú koreográfiáért
- f) Ha negatívan nyilatkozik valaki a versenyről, a versenyszervezőkről, a rúdsportról vagy légtornáról a közönségnek vagy a médiának.
- g) Ha a szponzorokról és kapcsolódó cégekről negatívan nyilatkozik a médiának.
- h) Ha nyilvánosan kritizálja az eredményt, a bírókat, a sportolókat, vagy a bíraskodást, szervezést, szövetséget, rendezőket.
- i) Szabályok és rendelkezések megszegése.
- j) Dopping vétség esetén.



## **2. Vagyoni értékű jogok**

Filmezés-tv-s, fotós jogdíj: verseny rendezőjének egyéni rendelkezései alapján.

Reklám: verseny rendezőjének egyéni rendelkezései alapján.

Jegybevételek: Minden esetben a szervezőket illetik meg, kivéve, ha a lebonyolítóval másképp egyeznek meg.

## **3. Egyéb rendelkezések**

A szervezők nem vállalnak anyagi felelősséget a verseny időtartama alatt bekövetkezett balesetekért – a nevezés feltétele az érvényes sport-balesetbiztosítás.

A szervezők a verseny időtartama alatt elveszett, eltűnt tárgyakért, értékekért anyagi felelősségvállalással nem tartoznak.

**A SZERVEZŐK A VÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJÁK!**