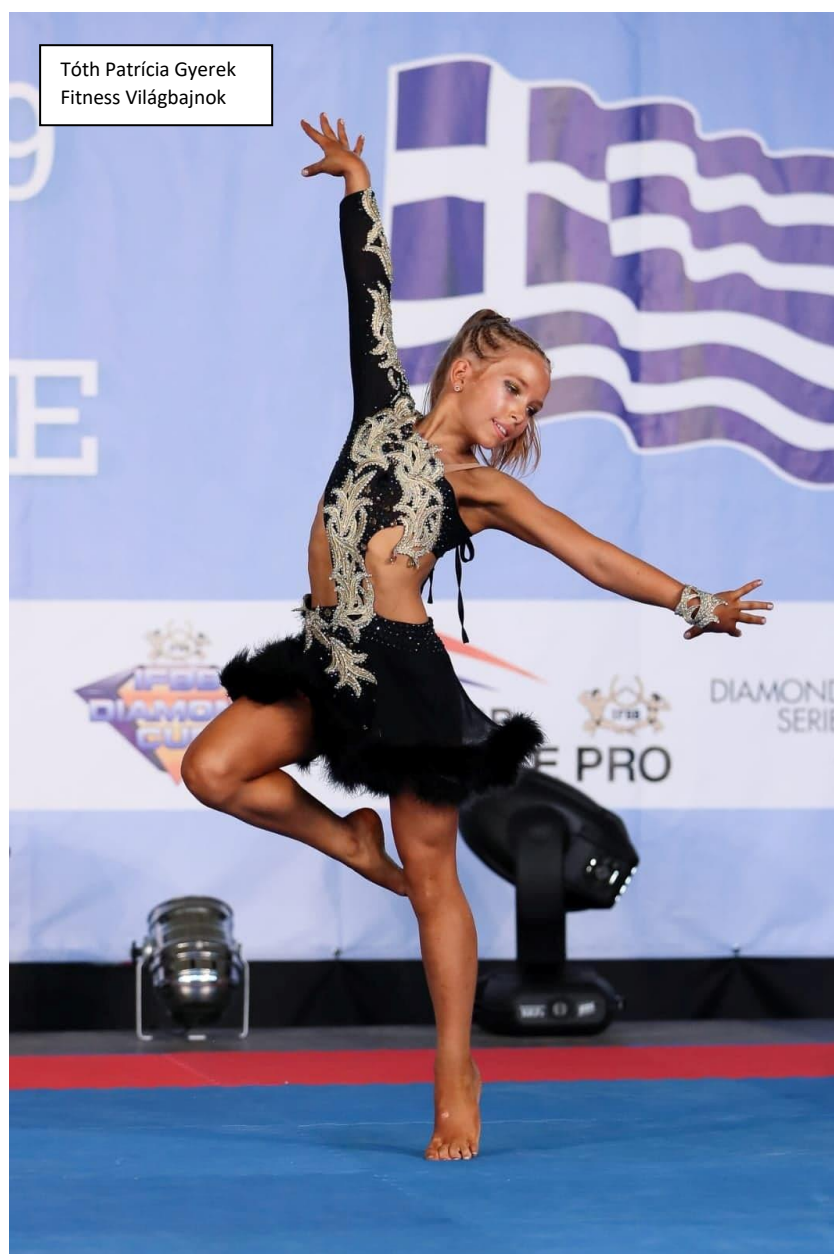


Alapfokú Gyerek Fitness Oktatási Segédlet

„Start” kategória módszertana

„C” kategória tartalmi követelményei



Magyar Testépítő és Fitness Szakszövetség Gyerek Fitness Szakág

Készítette: Cserenyák Gabriella

2021

Magyar Testépítő és Fitness Szakszövetség**Alapfokú gyerek fitness oktatási segédlet****Tartalomjegyzék****A gyerek fitness sportág bemutatása**

Módszertani segédanyag a gyerek fitness sportág mozgás anyagának oktatásához, alkalmazásához

1. Bevezetés

Általános célok, követelmények:

Hatékonyan hozzájárulni a testnevelők , edzők képzéséhez, a gyerek fitness megismertetéséhez, az oktatásának népszerűsítéséhez, elmélyítéséhez

2. A gyerek fitness versenyszabályzatában szereplő alapszintű kategóriák megismertetése, különös tekintettel a „Start” és a „C” kategóriákra vonatkozóan**3. A fitness gyakorlatok szabályai, összeállításának szempontjai az iskolai és egyesületi oktatásban**

- „Start” kategória - kezdő szint
- „C” kategória - haladó szint

Javasolt korosztály, a fitness edzések óraszámai

4. Módszertani szempontok

- Annak megismerése és szakszerű használata a célok, kompetenciák teljesüléséhez
- Készségek , képességek, kompetenciák fejlesztése
- Az elsajátított tudás versenyhelyzetben való alkalmazása

Mellékletek:

- Szabályok: „Start”, „C” kategória

- Az elemek tanulásához javasolt szerek, tárgyi feltételek alkalmazásának ismertetése
- Az elemek tanításának értelmezéséhez fotók, illusztrációk

Források:

Dr. Metzing Miklós-Gimnasztika

Erdősné Sólyom Krisztina-Segítségnyújtás a torna oktatásában

Úrvári Sándor-A sporttorna technikája

Borító és verseny fotókon: Tóth Patrícia 2018,2020 VB I. hely

Fotó: Várszegi Gábor

A gyerek fitness sportág bemutatása

A Magyar Testépítő és Fitness Szakszövetség berkein belül a gyermek fitness hazánkban a kilencvenes évek második felében indult útjára. A sportág egyre népszerűbbé vált más országok körében is, majd lassacskán a hazai versenyeket követően (Magyar Kupák és Bajnokságok) 2010-ben a szlovákiai Pozsonyban került megrendezésre az első hivatalos Gyerek Fitness Világbajnokság. Ezzel kezdetét vette a gyerek fitness rendkívüli fejlődése, mely azóta is tart.

A gyerek fitness leginkább azzal vívta ki népszerűségét, hogy a gyerekek előadóképességére nagy hangsúlyt fektetnek a felkészítő edzők, hiszen a sportágat a showszerű előadásmód jellemzi leginkább, mely már a legkönnyebb kategóriákban is kimagasló szerepet kap.



A tanítványok a fitnesszedzéseken az öt elemcsoport mozgásanyagát sajátítják el, melyek az erő-
lazasági-, akrobatikus elemeket, ugrásokat valamint az egyéb elemeket tartalmazzák. A
fitnessversenyekre az öt elemcsoportból kell összeállítani zenére a színpadi produkciót, amelyet
– a rokon sportágakhoz (pl. szertorna torna, RG) hasonlóan, különböző szempontok szerint –

pontozóbírók értékelnek. Pontozzák a gyerekek hajlékonyságát, rugalmasságát, erősségét, az elemek technikai végrehajtását, kivitelét, előadásmódját és a showszerűségét. Fontos értékelési szempont, hogy összhangban legyen a zene a koreográfia, a fellépőruha és a versenyző előadásmódja. A látványos, eredeti elemekre, azért érdemes nagy hangsúlyt fektetni, hogy minél több gyermek számára is vonzóvá, izgalmassá és változatosá tegyék a sportágot.



Legkevésbé sem a véletlen műve, hogy évről-évre növekszik azoknak a gyerekeknek a száma, akik fitneszteni szeretnének. A gyerekfitneszben tehát sokan lelik örömeiket, hiszen a mozgás élvezhető, izgalmas és változatos, miközben számos sportág elemeit használja fel. A gyerekek mindig új koreográfiai elemeket sajátítanak el, a gyakorlatokat zenére végzik.



Nem meglepő, hogy pár éve a fiúk is bekapcsolódtak a gyerekfitnessbe, bár kisebb létszámmal, de a világbajnoki címmel rendelkező magyar lányok mellett, a fiúk is felzárkóztak a világelítthez.

Szeretnénk erősíteni és népszerűsíteni utánpótlásbázisunkat, melyhez a meglévő kategóriák mellett, - C,B,A,Elit- az idén bevezetésre került a legegyszerűbb mozgásanyagot tartalmazó „Start” kategóriát, mely eleminek nehézségi foka az általános iskola alsó tagozatos tanulóit célozza meg. Az elemeket úgy állítottuk össze, hogy illeszkedjen az iskolák szertorna alapjainak tanítási anyagához, ezáltal könnyebben oktathatják a testnevelők. A gyerek fitness oktatási módszertanának elsajátításához szövetségünk örömmel nyújt segítséget, hogy a tanulók már az általános iskolákban is megismerkedhessenek ezzel a fantasztikus sportággal.

Cservenyák Gabriella

MTFSZ Gyerek Fitness Szakágvezető

Alapfokú Gyerek Fitnesz Oktatási segédlet

Módszertani segédanyag a gyerek fitnesz mozgás anyagának oktatásához, alkalmazásához

1. Bevezetés:

Általános célok:

- Hatékonyan hozzájárulni a testnevelők és edzők képzéséhez, a gyerek fitnesz megismertetéséhez, az oktatásának népszerűsítéséhez, elmélyítéséhez

Tanítványaink számára akkor válik egy-egy sportág vonzóvá, ha kreatívan, izgalmasan tanítunk. Személyiségünk tükrözi a mozgás tanítás szeretetét, a gyerekekkel való foglalkozás örömét, fogékonyságunkat az újdonságok, az egészséges mozgás iránt. Ezek nélkül a legérdekesebb elem tanítása is unalmas, érdektelen lesz. Célunk a fitnesz sportág szépségeinek, alap elemeinek pontos tanítása, az új elemek tanulása során felmerülő sikerélmények intenzitásának növelése, minél több motivációs lehetőség adása a kreativitás fejlesztésére. Tapasztalatból tudom, hogy a legegyszerűbb és kevésbé izgalmas elemtanulást is lehet a legnagyobb sikerrel tanítani. Sokszor ismételné más-más körülmények között, miközben szinte észre sem veszik, hogy megtanulták az elemet, minden nehézség nélkül. A siker nem marad el!

Legfontosabb célunk, hogy kizárólag pontosan végrehajtott elemekre építhetünk nehezebbeket. Vagyis törekedjünk a legjobb végrehajtás megkövetelésére! Ezáltal fejlesztjük a tanuló technikai adottságait.

A fitnesz akkor válik népszerűvé, ha tanításunk során tanítványaink az esztétikus megjelenést, a helyes technikai végrehajtást, a sugárzó előadást tükrözik. Természetesen ezek eléréséhez sok múlik rajtunk pedagógusokon, hogy tudásunk átadása és tanítványaink befogadása egységben tudjon működni. Elengedhetetlen a tanár és tanítvány közötti kölcsönös tisztelet, a felkészültség, a szorgalom, az alázat. Alkalmazkodnunk kell a mai életszemlélet kihívásaihoz, szabadabban, gyorsabban, figyelemfelkeltőbben kell tanítanunk, mint pár évtizeddel ezelőtt, ha fenn akarjuk tartani a gyermekek érdeklődését! Nem utolsó sorban, ne sajnáljuk az időt tanítványaink megismerésére, hiszen így tudunk közelebb jutni közös céljaink eléréséhez!

Rövid távú cél:

- Minél nagyobb tömeg bevonása a gyerek fitness sportágba és annak megismertetése, megszerettetése

Hosszútávú cél:

- Utánpótlás nevelés
- Tehetségek kiválasztása
- Kiváló versenyzők nevelése
- Versenyhelyzet, belső motiváció megteremtése, teljesítményük felmérése társaik között, tökéletes végrehajtásra való ösztönzés
- Szabályok, elvárások ismerete
- Értékelés, hibajavítás elfogadása, önkontrol kialakítása
- A versenyzők mozgásemlékezetének fejlesztése
- Testi-lelki teherbírásának fejlesztése

Versenyzők és tanfolyami szinten űzők számára:

- Ritmusérzék, hallás, koordinációs készség, dinamikai különbségek iránti érzék fejlesztése
- Rendszeres munkára való igény kialakítása
- Tudatos egészséges életmódra való nevelés (megfelelő mennyiségű és minőségű táplálék bevitel, friss levegő, elegendő mozgás)
- Tanítványok rávezetése, igényük kialakítása a felnőttkorban való rendszeres mozgásra
- Törekvés a tanulók külső megjelenésének igényességére (testtartás, öltözködés, ápoltság), színpadon való szereplésre, érzelmi nyitottságra
- Ösztönözze a tanulók kreativitását, formálja akaratát, fejlessze előadóképességét színpadon, versenyhelyzetben
- Fejlessze érzelmi nyitottságát, személyiségét, mások elfogadását, magáért és másokért való küzdelmét, kiállását, kapcsolatok kialakítását, megbecsülését

2. A gyerek fitness versenyszabályzatában szereplő kategóriáinak megismertetése, különös tekintettel a „Start”(kezdő) és a „C”(haladó) kategóriára vonatkozóan

„Start” kategória:

A kategória elnevezése is azt tükrözi, hogy induljunk el a kijelölt úton, jelen esetben a fitness sportág alapjainak megtanulása felé. A kezdés mindig a legnehezebb, már az elején ütközhetünk akadályokba, melynek elkerülése érdekében, mielőtt bármilyen munkának neki látunk, mérjük fel az adott csoport képességeinek szintjét. Ennek megismerése után tudjuk tanulóink képességeit a megfelelő módon fejleszteni.

Felmérés

Kondicionális képességek felmérése:

Erő, gyorsaság, állóképesség:

- hanyatt fekvésből térd és törzshajlítással **zsugorfelülés**, majd vissza kiindulóhelyzetbe



- hason fekvésben tarkóra tartás majd **hátemelés**
- guggoló állásból **függőleges felugrás**



30 mp alatt a feladatokat hányszor képes végrehajtani

Koordináció képességek felmérése

- 4x8 ütemű koreográfia végrehajtása először számolásra, majd zenére

A tanulók hajlékonyság képességének szintfelmérése:

- Pl. híd (gerinc háti szakaszának hajlékonysága, valamint a váll ízületek mozgékonyságának mértéke)
- terpeszlásban előre hajlítás, karok magastartásban (csípő, gerinc háti szakasz hajlékonysága)



- láblendítések végrehajtása különböző kiindulóhelyzetekből (csípőízület mozgékonyága)



A felmérést követően az előzetesen felsorolt képességek kiválóan megtervezett statikus, dinamikus mozgásformákat tartalmazó gimnasztikával, hatékonyan fejleszthetők.

3. A fitness gyakorlatok szakleírásának szabályai, oktatásának módszertana, összeállításának szempontjai az iskolai és egyesületi oktatásban

MTFSZ Gyerek Fitness Szabálykönyv:

„Start” kategória versenyszabályai

Ajánlott az 1-4. osztályos lányok és fiúk részére (6-10 évesek)

Kizárólag csapatban indulhatnak, mely lehet lány, fiú vagy vegyes összetételű (fiú, lány), létszáma 3-7 fő

A kategória célja:

- már kezdő fitnessesként is részt tudnak venni versenyeken
- alkalmazkodóképesség kialakítása edzésen és versenyhelyzetben
- rutin szerzés a színpadon való szereplésben (magabiztos fellépés)
- a későbbi pályafutásuk során előnyszerzés a versenyzést később kezdő társaikkal szemben
- improvizációs készség korai kibontakozására való ösztönzés

A Start kategória követelményei:

Zene ideje: 60 mp (+,- 0,5 mp)/ szabadon választható zenére

A gyakorlatnak tartalmaznia kell a következő elemeket:

Akrobatikus elemek:

1. **cigánykerék** (360 fokos átfordulás a test tengelye körül)
2. **gurulóátfordulás előre**
3. **tarkóállás csípő megtámasztása nélkül**

Gimnasztikai ugrások:

4. **ollóugrás**

Hajlékonysági, azaz ízületi mozgékonytágot demonstráló elemek:

5. **haránt spárga**
6. **oldalfekvésben a talajhoz közelebbi láb térdhajlítása a talajon, másik láb kiemelése oldalra lábfogással**

Erő elemek:

7. **fekvőtámasz helyzet helyes technikai végrehajtással**
8. **terpeszülés kéztámasszal nyújtott karral a csípő közelében a talajon**

4. A „Start” kategória elemeinek oktatási módszertana

Javasolt korosztály: általános iskola 1-4 osztályos tanulók részére

Javasolt óraszám: heti 2 x 60 perc

heti 3x 45 perc

Általános tudnivalók a tanulók felmérés után az elemek tanítása előtt:

Említettem már, mielőtt nekilátunk az elemek megtanításának a képességfelmérés után a tanulók tudásához mérten állítjuk össze az óra elejére tervezett gimnasztikai feladat sort. „A gimnasztika a természetes gyakorlatokkal együtt ez az előkészítő gyakorlatok csoportjába tartozik. A testnevelés óra és az sportolás elengedhetetlen tartozéka, mely előkészíti az óra fő részét, az edzést, azaz a bemelegítést valósítjuk meg általa, általánosan és speciálisan. Képességek fejlesztésére is kiválóan alkalmas, kiemelten az erő és hajlékonyság fejlesztését

lehet kiemelni, de minden motoros képesség fejlesztésére felhasználható. A gimnasztikából alakult ki és vált sportággá az ritmikus gimnasztika, az aerobik és a fitness valamint a tornagyakorlatok összekötőelemei is lehetnek.”(Talaj, gerenda) (Metzcing M.: Gimnasztika)

A gimnasztika tartalmi szempontjai:

Leghatékonyabban gyermekkorban tudjuk fejleszteni a mozgástanulás folyamatát, de mindenkit óvatosságra intenek, nagyon fontos a fokozatosság. Sokszor meglepődünk, milyen rendkívüli tehetségek születnek, mely arra ösztönöz minket, hogy felgyorsítsuk a fejlődést, de ne hamarkodjunk el a mozgástanítást, lépésről lépésre haladjunk és hagyjuk elmélyülni a megszerzett tudást, arra tudunk építkezni, hiszen ha egy-egy lépcső kimarad, nagyobb kárt okozunk, mint hinnénk.(sérülésveszély, elnagyolt mozgástanulás, hibás elemek végrehajtása)Sok esetben ezt nehezen viseli a kimagasló tudással rendelkező gyermek („én már tudom” mondják gyakran)és a hozzá nem értő szülő, akik sürgetni akarnak minket.Képtelen megérteni a tanítás lényegét. Néha úgy érezzük , mindenki ért a tanításhoz. Kérdem én, ők mit szólnának, ha részt szeretnénk sőt bele akarnánk szólni az ő munkájukba? Otthoni szaktudás nélküli tanítással próbálnak minket, szakembereket lekörözni, ezzel elrontva az eddig elért kiváló eredményeinket. Keservesen javítjuk ki az otthon elkövetett hibákat, hiszen szakember ellenőrzése nélkül rögzült a hibás gyakorlat.

Szóval figyelem! Nemcsak a gyerekeket kell tiszteletre bírni, és a bizalmunkat elnyerni, hanem a szülőket is meg kell győznünk szakmai hozzáértésünkről. Ne hagyjuk magunkat megtéveszteni, hiszen nálunk van a tudás! A tanításra tesszük fel életünk nagy részét, ezért tanultunk és tanulunk, hogy tovább adjuk tudásunkat a fiatal nemzedéknek. Erről az útról ne tántorítson el senki!

Visszatérve a gimnasztikára, tervezzünk természetes gyakorlatokkal tarkított , szökdelésekkel , ugrásokkal gazdagított statikus és dinamikus mozgásokat, (pl. lábemelés, láblendítés),hajlékonyságképesség fejlesztő feladatokat,(max. fejlettségre nincs szükség).Legnagyobb jelentősége a gerinc háti szakaszának, csípő és váll ízületek mozgékonyságának van. Törekedjünk az egyensúly-,tér-,idő- és ritmusérzék fejlesztésére gyakorlataink összeállításával. Tartalmazzon erőfejlesztő gyakorlatokat a bemelegítés második felében, de ne felejtsük el az óra végén történő erőfejlesztést, majd ezt követően a nyújtást. Az erőfejlesztő gyakorlatokat lehet ismételtlen vagy sorozatban végrehajtani. Itt is figyeljünk a fokozatosságra! Csak olyan mértékben fejlesszük, mely biztosítja a mozgásformák akadálytalan végrehajtását.

A gimnasztikának tartalmaznia kell azokat az előkészítő gyakorlatokat, melyek az aznapi óra tananyagának megtanítására irányul. Az új mozgás tanulását már ismert mozgásra kell építeni. Az oktatás körülményeit, feltételeit érdemes könnyíteni, hogy a tanulás már az első kísérleteknél sikerélménnyé váljon. Néhány próbálkozás után már hasonlítson a tanulandó elem végleges formájához. Használjunk sportszereket a biztonságos és könnyített formában végrehajtott új elem tanuláshoz.

Mindig a legfontosabb hibára hívjuk fel a figyelmet!

A gyakorlatok játékosak, élményszerűek legyenek.

A jól megtervezett tanulási folyamatnál az elem gördülékenyebbé válik, nem lesz darabos. Javul az ellazulási készség és a mozgáskoordináció, egyre kevesebb energiával hajtja végre, tökéletesíti tanítványunk a mozgást.

A „Start” kategória kötelező elemei:

1. cigánykerék (360 fokos átfordulás a test tengelye körül)

Szükséges előképzettség:

- kézállás tanulásának folyamata (nyusziugrás, zsugorkézállás, kézállás falnál)



- kondicionális képességek fejlesztése (kar, vállöv, far, hát hasizom erejének növelése)

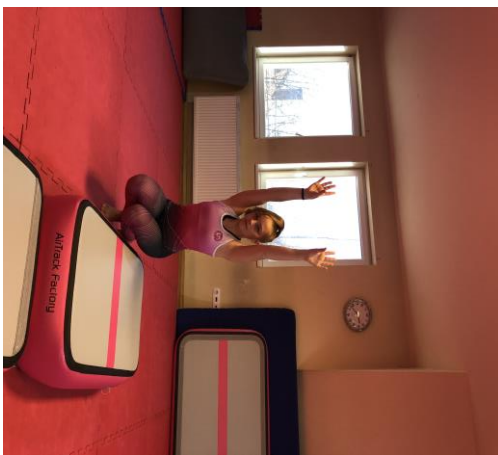


- csípőizület mozgékonyságának növelése



Rávezető gyakorlatok:

- zsuporkézállásban átugrás a padon vagy zsámolyan vagy vonalon



- kar-láb lendítések egy időben történő végrehajtása

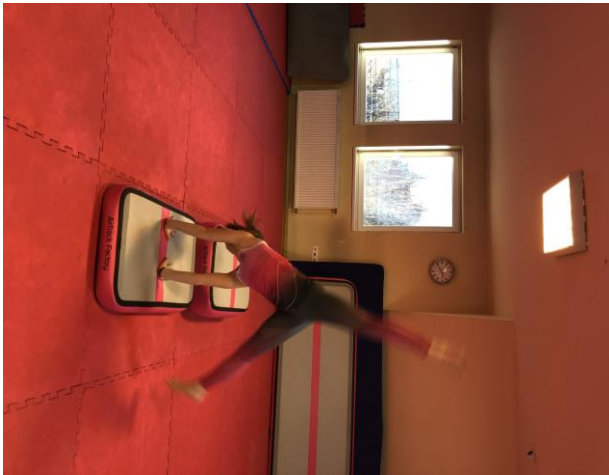


Helyes technikai végrehajtás:

- A cigánykerekét vonalon hajtjuk végre. Kiindulóhelyzet terpeszállás, oldalsó középtartás. Láblendítés vízszintes helyzetig (kar mozdulatlan), majd a lendítőlábbal kilépés a vonalra majd ezt követően kéztámaszon keresztül 180 fokos fordulat végrehajtása a test mélységi tengelye körül a talajon terpeszállás oldalsó középtartásba (sorrend: kilépő láb letétele a talajra, majd először közelebb eső, majd távolabbi kéz támaszkodik, végül érkezés először a lendítő láb majd a másik láb letételével terpeszállásba)

Oktatás menete:

- Átfordulás Airtracken szemből – szembe



- Átfordulás vonalon



- A tanulónak olyan érzése legyen, mintha két fal között végezné a feladatot

Kh.: Terpeszállás, oldalsó középtartás, érkezés ua.

Hibák és javításuk:

- Nem a vonalon történik a kéztámasz

Erőltetni kell a koncentrációra való törekvését. Bemutatással át kell ismételni a láb és kéz helyzetét

- Nincs síkban az elem végrehajtása
- Nincs meg a törzs tónusos tartása
- Vállszögcs

Még nem áll készen a tanuló az elem végrehajtására, vissza kell térni a rávezetőgyakorlatokra

- Térde hajlik
- Lábfeje nincs lefeszítve (pipál)
- Könyöke hajlik

A tartáshibákra minden végrehajtásánál fel kell hívni a figyelmet.

2. Guruló átfordulás előre

Az akrobatikus elemcsoport egyik legfontosabb alapeleme, ezért különös gonddal oktassuk!

Előképzettség:

- természetes mozgások

Rávezető gyakorlatok:

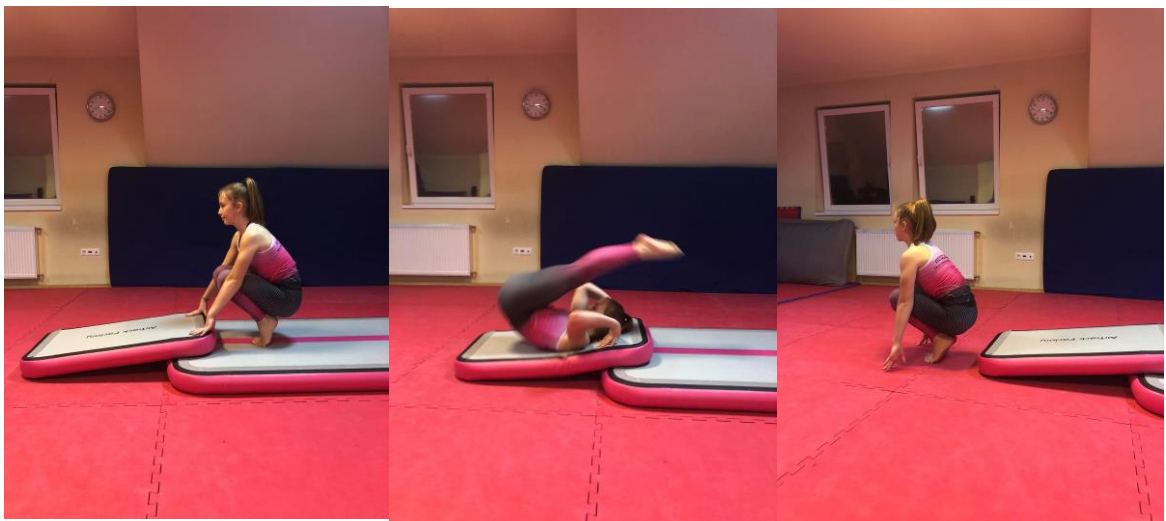
- kh.: hanyatt fekvés, zsugorhelyzetben a térdek átkulcsolásával gurulás előre-hátra 7 x , majd a 8. kísérletnél gurulás előre guggolóállásba (feszés izomzattal végrehajtva)

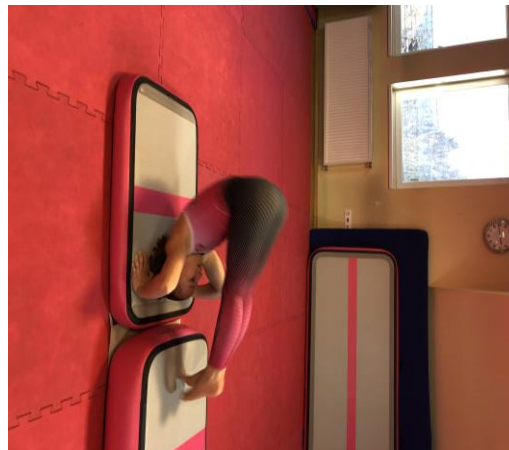
Helyes technikai végrehajtás:

- Kiindulópóza: guggolóállás, kéztámasz vállszélességben előre néző ujjakkal, nyújtott könyökkel a térdek előtt a talajon, majd csípőemeléssel és a hát domborításával lehajtott fejjel gurulás előre guggolótámaszba.

Oktatás menete:

- Csípőemelés a hát domborításával, a nyakhajlítása a fej maximális előreahajlásával a tarkó és hát letétel a talajra majd lendületes felállás gurulóállásba a kéz segítségével nélkül
- Rézsutosan megdöntött airtrack - en gurulás előre a magasabb helyről az alacsonyabb helyre





- Fontos a felállás gördülékenységére való törekvés. Kulcsolja át a térdét a gurulás második szakaszában a gördülékeny felguggolás érdekében.
- Kéztámasz: a csukló fölött legyen a váll, így biztosítja a stabil egyensúlyhelyzetből való indulást.
- Szivacson végrehajtva
- Tatamin vagy vékony szőnyegen végrehajtva vonal segítségével



Hibák és javításuk:

- rázuhan a hátára,

Nem domborította a hátát, nem a tarkóját, hanem a feje tetejét tette le a talajra.

Rakjunk az álla alá kisebb szivacsot és gurulás közben szorítsa a mellkas elülső felületéhez annyira, hogy ne essen ki!

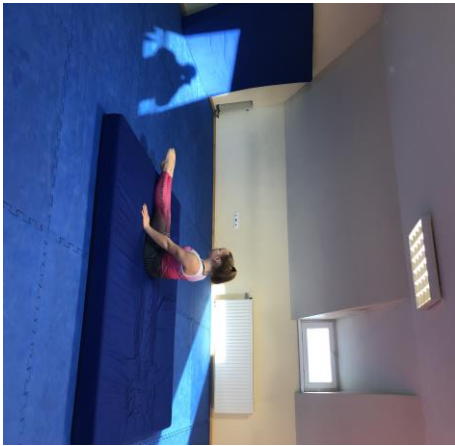
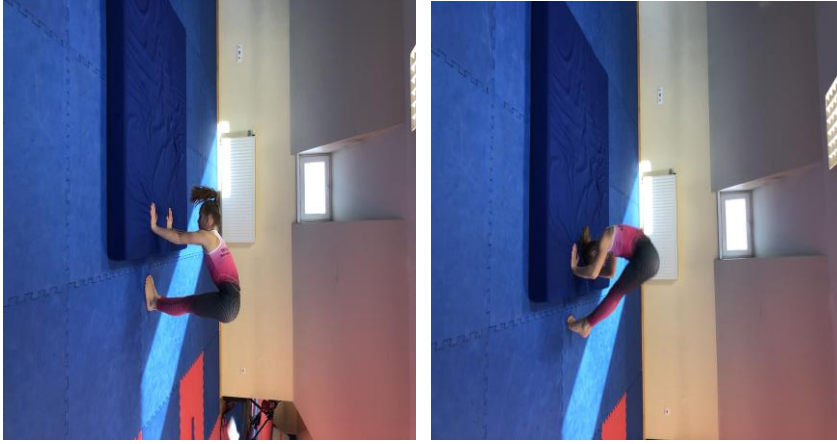
- kifordul

Nem támaszkodik párhuzamosan a kezével a talajon, fejét, törzsét elfordítja.

A gurulás első szakaszát hajtsa végre zsámolyra, hajtsa le a fejét, tarkója érintse a zsámolyt.

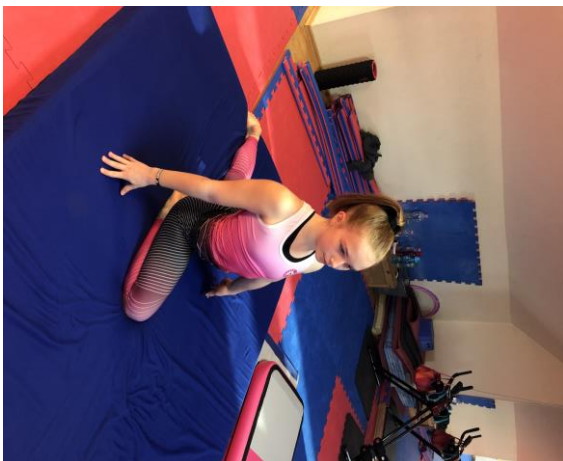
- hajlik a térde a levegőben

Indítsa a gurulóátfordulást nyújtott térdről, nyújtott könyökkel nyújtott ülésbe



Variációk:

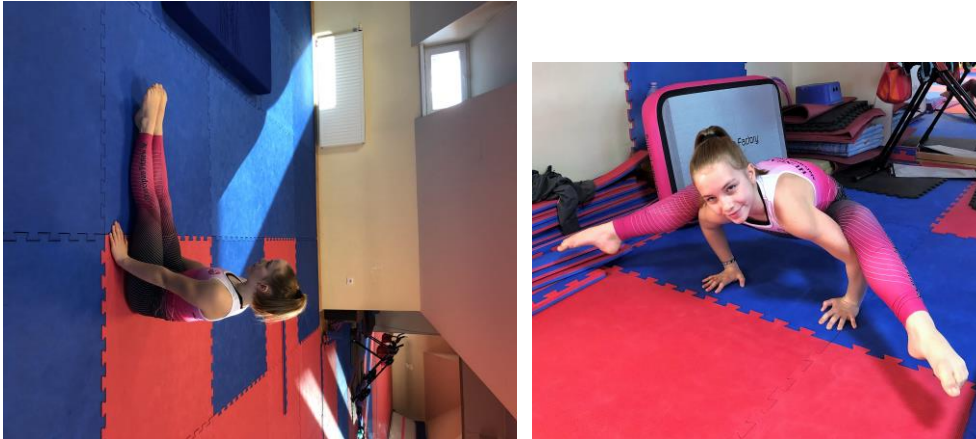
Az elemet izgalmasabbá tehetjük a kiinduló és befejező helyzetek változtatásával



pl. Kh.:terpeszállás, kéztámasz a talajon, gurulóátfordulás

a; terpeszülésbe

b; harántspárgába, nyújtottülésbe



később c; terpeszülő ülőtartásba , dupla wensomba

3. Tarkóállás csípő megtámasztása nélkül

- nyújtott könyökkel, mélytartásban a talajon, talaj felé néző tenyérrel

Előképzettség:

- gurulóátfordulás hátra
- has, far, hátizom erejének növelése
- egyensúly gyakorlatok előkészítése

Az **egyensúlyérzék fejlesztése** fejleszti a mozgáskoordinációt és növeli a koncentrációs képesség hatáskörét.

Az egyensúly többek között nagyon jól fejleszthető a fejállás megtanításával. A gyakorlat közben a gerincoszlop tehermentesül, megnyúlik. A térérzékelése fejlődik, hiszen tanítványunk a megszokottól eltérően „fejjel lefelé látja a világot”. A térérzékelés fejlesztése pedig segíti a bonyolultabb mozgások biztonságos elvégzését, a váratlan sérülések elkerülését.

Rávezető gyakorlatok:

- zsugor majd nyújtott lebegő felülés hanyatt fekvésből, vissza a kiindulóhelyzetben
- hanyatt fekvésben, zsugorhelyzetben gurulás hátra, térd érintse a talajt a fej mellett

Helyes technikai végrehajtása:

- Kh. nyújtott ülés magastartás.

Majd dőlés hátra lábemeléssel és fokozatos csípőnyújtással függőleges testhelyzetig a tarkón, a kar teljes hosszában és az állat összekötőháti szakaszon végrehajtott támaszkodással, majd a csúcspont (megtartani 2-3 mp-ig) elérése után gurulás előre a guggolóállásba.

**Oktatás menete:**

- ismételt csípőemelés nyújtott ülésből a függőleges sík felé, karok mélytartásban nyújtva a talajon
- csípőtolás tarkóállásba majd megtartása 5-8 mp-ig, lábfej indítja a mozdulatot (plafon felé szúrni)

Hibák, javításai:

- hiányzik a test tónusos tartása, ebben az esetben támassza meg a csípőjét a kezével
- próbálja falal szemben végezni, csípője, lába simuljon rá a bordásfalra

4. Ollóugrás**Előképzettség:**

- ugró erő, ugróképesség fejlesztése

- szökkenések, szökdelések különböző formái helyben és haladással különböző kartartásokkal
- ugrások, felugrások fejlesztése
- láblendítések előre (90 fokig), haladással (járás közben), koncentráció, egyensúlyérzék fejlesztése

Rávezető gyakorlatok:

- láblendítések előre lábtartáscserével ülésben
- lábtartáscserék ülésben, ollózó mozdulatok ismétlése
- állásban sasszé haladással oldalra, előre hátul lévő láb mögé zárásával, oldalsó középtartás
- Kh. kilépőállás, oldalsó középtartás, sasszé váltott lábbal haladással előre

Helyes technikai végrehajtás:

- Kh. Lépőállás oldalsóközéptartásból sasszé indítása, majd láb egyik láblendítése előre a vízszintes sík fölé, lendítés tetőpontján nyújtott térddel lábtartáscsere. Érkezés lépőállás oldalsóközéptartásba





Oktatás menete:

- először sasszé nélkül, lépőállásból oldalsó középtartásból oktatjuk, a láblendítés (csak 45 fokig) tetőpontján cserélje meg a lábát.
- Ezt követően fokozatosan ösztönözzük a tanuló láblendítésének magasságát (láblendítés 90 fokig vagy annál nagyobb szöveget bezáróan minél magasabbra)
- Utolsó fázisban kössük össze az ollóugrást a sasszéval, figyeljünk

Hibák, javításuk:

- tartáshibák (térd hajlított, lábfej nincs kifeszítve)
- lendítés, elrugaszkodás nem megfelelő
- hát domború, felsőteste az ugrás közben előre dől
- kar nincs rögzítve
- a sasszé és az ollóugrás összekötése nem gördülékeny (ritmus és koordinációs hiba)

Minden hibát úgy javítsunk, hogy az elemet részekre bontva ismételjük át minél többször.

- lendítés, elugrás, sasszé részekre bontott gyakorlása, ismétlése folyamatos hibajavítással

5. Harántspárga

Előképzettség:

A csípő ízület mozgékonyságának fejlesztése

Hirtelen kontrol nélkül végzett nyújtás, sérülést okozhat. Tanítványaink különböző adottságokkal rendelkeznek. Mindig az óvatosság, fokozatosság elvét kövessük!

- mozgás terjedelmének növelése statikus nyújtásokkal (60mp), lábemelésekkel, azok megtartásával (10-20 mp)
- dinamikus láblendítések fejlesztése előre, oldalra, (a láblendítéseket mindig a lábfej és ne a térd indítsa, így elkerülhetők a későbbi állandósult tartáshibák), hátra láblendítések fejlesztése különböző helyzetekben (állásban, térdelésben, fekvésekben)

Rávezető gyakorlatok:

- terpeszlásban törzshajlítás előre, magastartás
- kh. térdelőterpesz sarokülésben egyik lábnyújtás oldalra, majd törzshajlítás előre
- félguggolásban csípőnyújtás kisebb rugózásokkal, majd megtartva 4 ütemen keresztül



- állópárga falnál, kéztámasz a talajon

Helyes technikai végrehajtás:

- a függőlegesen elhelyezkedő törzs előtt lévő láb háti oldalával a hátul lévő láb elülső oldalával támaszkodik a talajon
- a lábak teljes hosszában ráfekszenek a talajra, törzs egyenes, mind két mélytartásban szimmetrikusan támaszkodik hátra néző ujjakkal, tenyérrel lefelé a talajon



Oktatás menete:

- airtrack, zsámoly tetejére vagy a bordásfal 2.-3. fokának magasságában egyik láb felhelyezése, hátul lévő láb nyújtása hátra, lefordított térdekkel

Hibák, javításuk:

- csípő kifordul

Figyeljünk a kéztámasz pontosságára, illetve a hátul fekvő térd helyzetére⁴

- lábak nincsenek egy vonalban

Mindig egy tetszőleges vonalon oktassuk!

- térdek nincsenek nyújtva

További nyújtásra van szükség.

- törzs nem függőleges

Bordásfalnál végezzen állópárgát, majd csípő magasságában fogja meg a mindkét kezével a falat, ezután emelje a törzsét vízszintes magasságig



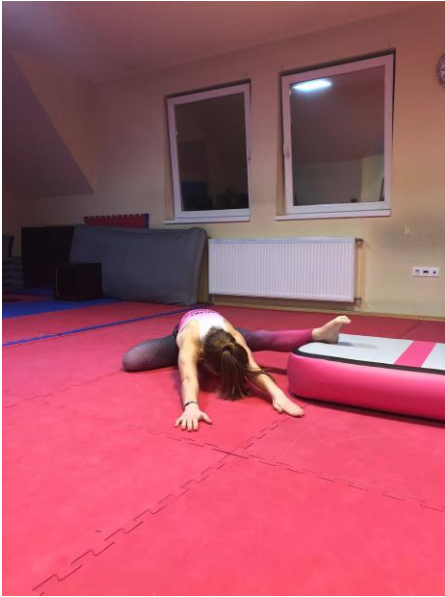
6. Oldalfekvésben a lábemelés lábátfogással oldalirányba

Előképzettség:

- az egyensúly és a törzs tónusos tartásának fejlesztése
- haránt és angolspárgák, nyújtása, terjedelmének növelése

Rávezető gyakorlatok:

- dinamikus láblendítések oldalra állásban, oldalfekvésben alkartámasszal a talajhoz közelebbi karral a talajon, a törzs előtti karral előre néző ujjakkal
- ülésben nyújtott láb a zsámolyon, talajon lévő láb hajlítva hátra néző lábfejekkel, törzshajlítás előre a két láb közé



Helyes technikai végrehajtása:

Ülésben egyenes háttal elől egyik láb térdben hajlított a comb külső oldalán a talajon fekszik. Azonos oldalon lévő kar nyújtva oldalt tenyérrel lefelé támaszkodva a talajon. Másik láb oldalt, térdben hajlítva, térd felfelé néz, a lábfej kifordítva, sarok megemelve, a kislábujjal érinti a talajt. Az oldalt lévő láb az azonos oldalon lévő kézzel megfogható legyen. Sarokfogással lábemelést oldalra térdhajlítással majd a térd teljes kinyújtásával. Láb megtartása 2-3 mp.-ig a tetőponton.



Oktatás menete:

Zártállás oldalsóközéptartás. Lábemelés állásban oldalra lábfogással bordásfalnál. A fal felőli kézzel bordásfal vállmagasságban történő fogása, külső láb térdhajlítása a távolabbi

kézzeel lábfogás, majd oldalra lábemelés lábfogással. Falhoz közeli láb végig nyújtva. Majd láb leengedése, bezárása kiindulóhelyzetbe.

A helyes technikai végrehajtással ülésben lábemelés, sarokfogással „lábkihúzás” oldalra.

Hibák, javításuk:

- csípő kifordul

A stabil helyzet megteremtésére való törekvés. A kiemelt lábát vigye egy vonalba a vállával. Egy síkban legyen a csípő, törzs, kiemelt láb.

- távol esik a függőleges spárgahelyzettől a nyújtott láb emelése

Vigye az emelendő láb hajlított térdét minél közelebb az azonos oldalon lévő vállához.

-tartáshibák: térd, lábfej hanyag tartása

Folyamatos figyelmeztetést igényel.

7. Mellső fekvőtámasz:

Előképzettség:

Természetes mozgások végrehajtása ütemtartás nélkül.

- pók, rák, fókajárás, nyusziugrás, sánta róka stb.
- variációk padon

A hát, váll, has, far izomzatának növelése. Összességében a vázizomzat erősítése.

Rávezető gyakorlatok:

- féltérdelésben karhajlítás nyújtás
- guggolóállásban kilépés hátra, majd a másik láb mellé zárása fekvőtámaszhelyzetbe
- fekvőtámaszban lépegetés oldalra haladással. Azonos kar láb nyitása oldal irányba, terpeszfekvőtámaszba, majd a másik kar és láb mellé zárása fekvőtámaszba
- fekvőtámaszból ereszkedés egyik majd másik karral alkartámaszba, majd annak megtartása (10-30 mp)
- Hason fekvés, hajlított könyökkel kéztámasz a talajon vállszélességben, kitolás mellső fekvőtámaszba



Helyes technikai végrehajtása:

- A kéz és a lábtámasz egyidejű megvalósulása

A láb nyújtott összezárt, a törzs egyenes folytatása a lábnak. Kar nyújtott, az ujjak előre néznek. Kéztámasz vállszélességben. Váll a csukló fölött. Fej a törzs folytatásában törésmentes tartásban, a tekintet a kézfejekre irányul. Hát enyhén domború, has behúzva, farizom összeszorítva, térd megfeszítve.



Oktatás menete:

- hason fekvés kartámasszal hajlított könyökkel a vállak mellett, emelkedés fekvőtámaszhelyzetbe, annak megtartása, majd ereszkedés vissza hason fekvésbe

Hibák, javításuk:

- nincs meg a törzs tónusos helyzete, csípő magasan van

Vázizomzat gyengeségére utal. A tanuló helyezze fel mindkét lábát a zsámolyra tartsa minél tovább a fekvőtámaszhelyzetet. Állítsuk be a csípő helyzetét.

- csípő besüllyed

Fejét magasra emeli, ezáltal a törzs homorú lesz. „Plank” statikus tartását javaslom.

- könyök hajlítva van

Gyakorolni a terpesz fekvőtámaszba kilépést nyújtott karral.

- váll nincs a csukló fölött

Lábba lépegetsen közelebb a kézfejéhez, amíg el nem éri a helyes fekvőtámasz helyzetet.

8. Terpeszülés, kéztámasz a csípő előtt nyújtott könyökkel

Előkészítése a terpesz ülőtartás helyes technikai végrehajtásának.

Előképzettség:

- a vázizomzat és a combizmok erejének növelése
- csípő ízület mozgásterjedelmének növelése

Rávezető gyakorlatok:

- törpejárás, oldalsó középtartás

A tanuló egyenes háttal végezze a feladatot.

Helyes technikai végrehajtás:



Oktatás menete:

- nyújtott ülés, kéztámasz a törzs mellett a talajon, majd karemelés oldalsó középtartásba
- terpeszülésben törzshajlítás előre
- terpeszülés, kéztámasszal előre néző ujjakkal a talajon, váll a csukló felett

Ülőtartás további előkészítése:

- mindkét lábemelése rézsut irányba, annak megtartása



- terpeszülésben csípőemelés, kéztámasszal a talajon, sarkok a talajon maradnak



- szekrénytetőn ülőtartás



- szekrénytetőn ülőtartás haladással

Hibák, javításuk:

- térd, lábfej tartáshibái
- hát nem egyenes

A figyelmeztetni kell a tanulót a helyes testtartásra. Lábfej ne boruljon előre, térdét feszítse, hátát egyenesítse, nézzen előre.

A „Start” kategória gyakorlatának összeállítási szempontjai:

A „Start” kategóriában szereplő elemek a helyes technikai végrehajtás alapjait tartalmazzák, melyre később építhetők a „C” kategória „A” és „B” nehézségi fokú elemei.

Mivel a Start kategória koreográfiáját együtt, azaz 3-7 fős csapatban kell bemutatni, ezért ütemtartásra kell gyakorolni az elemeket, később a meglévő koreográfiát. Az elemeket a gyakorlatban egyszerre vagy kánonban egymás után is végre lehet hajtani, de minden csapattag végrehajtásának ideje megegyező legyen. A koreográfia és a versenyruha tükrözze a zene stílusát. A kiinduló és befejező helyzet nem választható az előírt elemekből. A gyakorlat összeállításánál figyelembe kell venni, hogy a 8 elem bemutatása a kiinduló és befejező helyzettel együtt min. 8 x 4 ütemet vesz igénybe. Az elemek közötti ütemeket koreográfiával kell kitölteni.

Az elsajátított tudás versenyhelyzetben való alkalmazása:

A versenyhelyzet egy különleges állapot, mellyel a versenyzők már az edzéseken a megmérettetésre készülnek. A verseny napjának közeledtével fokozódik a stressz szintjük, a

győzni akarásuk, a legjobb teljesítményre való törekvésük, a szabályok, elvárások teljesítésére való törekvésük, a szülőnek és az edzőnek való megfelelésük.

A legnehezebb azzal szembesülni, hogy a hosszú felkészülés eredményét 60 másodpercbe kell besűríteni és ez alatt mindent meg tudásuk legjavát kell megmutatni a bírónak.

A versenynapján előfordulhat, némi bizonytalanság pl. mikor kerül sorra a versenyszámuk, lesz-e elég idő és hely a bemelegítésre, a csapattársaiban is benne rejlik-e a mások legyőzésének vágya, stb. Ez a szokatlan helyzet, hiszen kezdő versenyzőkről beszélünk feszültséget teremt a várakozás és felkészülési szakaszban. Ezt az érzést fokozhatja, ha az elmúlt időszakban nem az elvárásoknak megfelelően alakult a közös munka. Nekünk edzőknek a feladatunk, hogy ezt a feszültséget csökkentsük. Bízgatásunkkal, pozitív kisugárzásunkkal erőt adjunk versenyzőinknek. Ne akkor javítsuk ki a hibákat, hiszen már edzésen felkészültünk a versenyre. A versenynapján a versenyhelyzetet kell kezelnünk. Ezen a napon már ne kezdjünk változtatni a gyakorlaton, mert fokozza a csapattagok feszültségét, izgalmát, bizonytalanságát. Kivételt képez, ha egy csapattag sérülése miatt indokolt a változtatás.

Csökkenthetjük az izgalmat a jól megtervezett, célirányos, jó hangulatú bemelegítéssel. A koreográfia átjárásával, az elemek együttes átisméltésével. Mindig a soron következő csapatunkkal versenyzőnkkel foglalkozunk, akinek az adott pillanatban a legnagyobb szüksége lehet támogatásunkra. A színpadra nyugodt hangvételben és magabiztosan irányítsuk tanítványainkat. A gyakorlat közben figyelmünkkel tiszteljük meg saját versenyzőnket. Tekintetükből erőt és bátorságot merítenek. A versenyzés befejezése után gyakorlat értékelését szorítsuk a legszűkebb keretek közé. Az értékelés a soron következő edzésen történjen, ahol nyugodt körülmények között, átgondoltan, közösen meg tudjuk beszélni a pozitívumokat és negatívumokat.

A csoportos „Start” kategória értékelési szempontjai:

- az egyes mozdulatok, elemek végrehajtása csapaton belül formailag egységes legyen
- a zene a ruházat és a csapattagok kifejezésmódja összhangban legyenek egymással
- a versenyzők a versenyterületről a gyakorlat alatt nem léphetnek ki
- a bírók a gyakorlat kivitelezését a művészi hatását és az elemek technikai végrehajtásának pontosságát értékelik, melyre minősítést adnak
- a gyakorlat nem tartalmazhat emeléseket, dobásokat

- a bírók a gyakorlatot arany (kiváló, helyes technikai végrehajtás szinkron és ritmushiba nélkül) ezüst (kisebb tartás hibák) és bronz (elemtúllépés vagy elemhiány, esés, kilépés a színpadról) minősítésre értékeli

MTFSZ Gyerek Fitness Szabálykönyv melléklet

„C” kategória versenyszabályai:

- **a bemutatható elemek és azok nehézségi fokozatai:**

Ebben a kategóriában a szabályok szerint csak „A” (alacsony nehézségi fokozatú elemek) és „B” (közepes nehézségi fokozatú elemek mutathatók be.

A gyakorlat ideje: 60 mp +/- 5 mp .

Tartalma: minimum 8, maximum 10 elemet tartalmazhat A és B nehézségű elemekből összeállítva

A négy fő elemcsoport közül a megjelölt háromból 1-1 elem bemutatása kötelező, maximum elemcsoportonként kettő (erő, gimn. ugrás, lazasági)

Az akrobatikus elemek csoportjából minimum 2, maximum 4 elem mutatható be.

Az akrobatikus sorok 2-3 elemből állhatnak.

Összetétele:

- 2 sor 2+2 elemből,
 - 1 sor 3 elemből +1 külön álló elem
 - 1 sor 2 elemből + 1-1 különálló elem

Egyéb elemek közül maximálisan 2 választható, ha a kötelező elemeken kívül beépíthető

A gyakorlat elemcsoportonként 1-1 db 2 elemből álló összekötést is tartalmazhat, amennyiben az előírt elemszámnak szintén megfelel.

A két elemből álló összekötés 1-nek számít, melyből max. 1 mutatható be elemcsoportonként.

A gyakorlat értékelési szempontjai:

Elvárások: Showszerűség + technikai végrehajtás magasszinten való megvalósulása

A bírók hasonlóan a „Start” kategória értékelési szempontjaihoz, a gyakorlatot arany, ezüst és bronzminősítésre értékelik.

Figyelembe veszik, hogy a gyakorlat összeállítása megfelel-e a szabályoknak. Értékelik a gyakorlat koreográfiáját, a versenyző előadását, művészi hatását, az elemek helyes technikai végrehajtását és azok nehézségi fokát.

- A koreográfia mozdulatait és a versenyruha összhangját a zene stílusával
- Értékelik a színpad teljes kihasználtságának mértékét (minél nagyobb területet járjon be a versenyző)

A „C” kategória elemtáblázata

Az akrobatikus elemek és a gimnasztikai ugrások csoportjába tartozó elemek abban az esetben, ha a kiinduló vagy befejező helyzet nem állás helyzete, akkor egyéb elemnek minősül. (pl. térdelések, támaszok, ülések, fekvések, stb.)

1. Akrobatikus elemek csoportja

Az akrobatikus elem bármely csoport elemével összekötve sornak számít.

A	B
1. Gurulóátfordulás előre	9. Tigrisbukfenc (gurulóátfordulás előre repülési szakasszal homorítás nélkül)
2. Gurulóátfordulás hátra	10. Gurulóátfordulás hátra kézállásba
3. Cigánykerék	11. Fejenátfordulás (fejbillenés)
4. Cigánykerék alkaron	
5. Cigánykerék egy kézen támaszkodva a talajon	12. Rundell
6. Hátrabógni (hídon átfordulás hátra) a levegőben történő lábtartás cserével spárgába is végezhető	13. Kézen átfordulás hátra (flick) (tiltott elem „C” kategóriában)

7.Előrebógni (kézen átfordulás hídon keresztül előre) a levegőben történő lábtartáscserével spárgába is végezhető	14.Kézen átfordulás előre repülési szakasszal 1 vagy páros lábra érkezéssel (fóder)
8.Cinzga előre	15.Cinzga repülési szakasszal

2. Gimnasztikai ugrások csoportja:

- helyből vagy lendületből végzett ugrások egyaránt bemutatathatók a „C” kategóriában
- az ugrások bemutatathatók egy vagy két lábról való elugrással és egy vagy két lábra való érkezéssel

A	B
1.Ördögugrás	8.Ördögugrás 180-360 fokos fordulattal
2.Guggoló felugrás	9.Kozákuugrás (elől nyújtott láb vízszintesen)
3.Ollóugrás	10.Hátra ollóugrás
4.Fúróugrás	11.Kadett ugrás
5.Őzugrás	12.Forgó őzugrás
6.Futó átugrás	13.Futó átugrás 90 fokos fordulattal
7.Guggolófelugrás 180-360 fokos fordulattal	14. Felugrás nyújtott térdel 360 fokos fordulattal (piruett)
	15.Váltó őzugrás hajlított lábbal
	16.Spárgaugrás
	17.Bicskaugrás
	18.Terpesz csukaugrás

3. Erőelemek csoportja:

A	B
1.Mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás	5.Haránt Wensonban karhajlítás-nyújtás 6.Haránt Wensonból hátul lévő láb átvitele hajlítva, előre terpeszülőtartásba

	<p>7.Haránt Wenson mérleg (lábzárással „C” elem)</p> <p>8.Oldal Wenson (mindkét láb egyik felkaron zártan)- (lábnyitással a függőleges síkban „C” elem”)</p> <p>9.Dupla Wensonban karhajlítás-nyújtás</p> <p>10.Dupla Wensonból egyik láb átvitele terpeszülotartásba</p> <p>11.Mellsőfekvőtámaszban karhajlítás (1 ü.), majd ereszkedés alkartámaszba (2.ü), majd hajlított karon keresztül (3.ü) vissza kiindulóhelyzetbe (4. ü.)</p>
2.Állásból dőlés mellsőfekvőtámaszba	12.Állásból 360 fokos fordulattal a talajon dőlés mellsőfekvőtámaszba
3.Terpeszülotartás kéztámasszal közepén Terpeszülotartás, támasz egyik kézzel test előtt másikkal test mögött	13.Terpeszülotartásban 180 fokos fordulat
	14.Zárt ülötartás Zártülötartásban 180 fokos fordulat
	15.Könyökmérleg lábnyitással terpeszbe
	16.Terpeszállásból, guggolóállásból, térdelésből lendületvétellel ugrás kézállásba

Levitelek fejállás, alkarállás, kézállás helyzetéből különböző befejezőhelyzetekbe:

A	B
1.Oldalirányú lábnyitással térdelő sarokülésbe	2.Haránt vagy oldal spárgába
	3.Haránt vagy dupla Wensonba

4. Ízületi mozgékonytágot demonstráló elemek

A	B
---	---

1. Magas láblendítés előre, oldalra a vízszintes sík fölé	8. Magas lábemelés lábfogással (előre, oldalra)- szökdeléssel is végrehajtható (180-360 fokos fordulattal)
2. Mérlegállás (lábemelés 90 fok fölé)	9. „Zászló”- lábemelés hátra lábfogással
3. Spárnga (haránt, oldal)	10. Fekvő spárgák lábfogással
4. Lebegőállás (előre, oldalra, hátra 90 fok alatt)	11. Hátsó mérlegállás talpon, a lendítő láb térdhajlításával
5. Állóspárnga (talpon, lábujjon, kéztámasszal a talajon)	12. „Hamis” malomforgás (az óramutató járásával megegyező irányba történő 180 fokos forgás állóspárgában a tartó lábhoz közelebbi kéz támaszával a talajon)
6. Híd	13. Hídban lábemelés spárgahelyzetig
7. Haránt és oldal spárgák	14. Hídon keresztül alkartámaszba mellre gördülés hason fekvésbe, 7 homorított helyzetbe
	15. Hashinta (mellre gördülés) függőleges helyzetig zárt térddel nyújtott lábbal vagy egyik láb hajlításával (nem történhet haránt irányú lábnyitás)

5. Egyéb elemek csoportja:

Az A és B nehézségi fokú elemeknél fej-, alkarállások csak térdelésből, vagy féltérdelésből hajthatók végre csak fellendülésből hajthatók végre.

A	B
1. Tarkóállás	8. Tarkóbillenés térdelésbe
2. Fejállás (fellendülés)	9./a Fejállás különböző lábtartásokkal (öz, terpesz, spárnga stb.) 9./b. Emelés fejállásba zárt lábbal vagy terpeszen keresztül

3. Alkarállás (fellendülés)	10. Alkarállás különböző lábtartásokkal csípőhajlítás és fejr érintés nélkül Emelés alkarállásba térdelésből lábnyitással terpeszen keresztül
4. Kézállás (fellendülés),	11. Kézállás különböző lábtartásokkal
5. Kézállásban 180 fokos támlázó fordulat	12. Kézállásban 360 fokos támlázó fordulat
6. Kézállásból gurulóátfordulás előre	13. Oldalkézállás
7. Gugguló állásból ugrás fekvőtámaszba	14. Zsugor Sushunova
	15. Mérlegállásból lábzárással ugrás fekvőtámaszba

A sportszerek alkalmazási területei, használatuk előnyei a gyerek fitnessben:

- ugrálókötél

- használatával fejlődik a tanulók ritmusérzéke, koordinációs képessége, elugró képessége

- zsámoly, Svédzsekrény tető:

- szökdelésekhez, fel- és le- és átugrásokhoz, leérkezések tanításához, leugrásokhoz az elemek könnyebb végrehajtásához a tanulási fázis elején: pl. függőleges leugrás, terpeszcsuka
- akrobatikus elemek tanulásához pl. hátrabógni tanulásához (a lendítőláb felhelyezése a szerre könnyíti az átlendülést)
- erőelemek gyakorlásához mely nehezítheti vagy könnyítheti az elemek végrehajtását pl: terpesz ülőtartásban haladás a szekrénytető végéig, 180 fokos fordulat terpeszülőtartásban
- nyújtásokhoz terpeszülésben vagy spárgahelyzetekben egyik láb felhelyezése a zsámolyra (elöl, oldalt vagy hátul lévő láb)

-tornaszőnyeg 10 cm vastagságú vagy attól vastagabb is lehet

- minden új akrobatikus elem tanulásánál alkalmazható
- elkerülhetőbbek a balesetek

- a tanuló bátrabban tudja végrehajtani az új elemeket, számára biztonságot nyújt, önbizalmat ad

- bordásfal

- sokrétű felhasználása miatt minden sportág körében népszerű
- erősítéshez, nyújtáshoz, egyensúlyhelyzetek segítségével, biztonságos kivitelezéséhez egyaránt használható

- Airtrack

- Nagyszerű edzőeszköz a fitnessben. Segítséget nyújt a legnépszerűbb elemcsoport, az akrobatikus elemek oktatásához. Biztonságos a legmagasabb ugrások végrehajtásához. A mozgás enyhén lassul, melyeket a szokottnál magasabb elugrás tesz lehetővé, így a tanulók magabiztosabban, könnyített feltételek mellett tudják elsajátítani a helyes technikát. A rugalmassága könnyíti a magas ugrásokból való leérkezést, ezáltal kíméli az ízületeket, használatával elkerülhetők a sérülések. A puhaságának köszönhetően csökkenti a tanulók körében a félelem érzetet. Az edzőnek nem kell kísérenie segítségadással az elemek végrehajtását, így a sportoló bátrabbá válik a versenytalajon (Tatami) is, hiszen az adott elemek vagy elemkapcsolatok már automatizálódtak az Airtracken, ezáltal képes lesz bátran, a már rögzült helyes technikával, tónusos testtartással önállóan végrehajtani azt.



Az Alapfokú gyerek fitness Módszertani segédlete a „Start” és a „C” kategóriák oktatásához

Elemek nehézségi fokozatai:

„A” alacsony nehézségi fokozat

„B” közepes nehézségi fokozat

„C” magas nehézségi fokozat

„D” nagyon magas nehézségi fokozat

Elemcsoportok fajtái:

1. Akrobatikus elemek csoportja

2. Gimnasztikai ugrások csoportja

3. Erőelemek csoportja

4. Izületi mozgékonytágot demonstráló elemek csoportja

5. Egyéb elemek csoportja

1. Akrobatikus elemek csoportja, összekötések értéke

C	D
16. Kézénátfordulás repülési szakasszal: elugrás egyik lábról majd érkezés mindkét lábra (Dánföder)	19. Tigris bukfenc (gurulóátfordulás repülési szakasszal, homorított helyzetben)
17. Szabadátfordulás oldalra (Arábel)	20. Japán szaltó
18. Egykezes flick	21. Flick 180 fokos fordulattal
	22. Forverc
	23. Forverc két lábra
	24. Zsugor vagy bicska szaltó hátra
	25. Zsugor vagy bicska szaltó előre
	26. Nyújtott testű szaltó előre vagy hátra
	27. Mosztyepanova
Az akrobatikus elemek értékeinek módosulása összekötés során:	
1. Rundel két flick	3. Arábel - flick
2. Arábel-Arábel közlendület nélkül	

Az akrobatikus elemek abban az esetben, ha a kiinduló és befejező helyzet nem állásból állásba történik, egyéb elemnek minősülnek.

(térdelés, fekvőtámasz, ülés, stb.)

Pl: flick delfin, flick kézállásba, forverc ülésbe, előre szaltóülésbe, hátra szaltótérdelésbe stb.

Az akrobatikus elemek, bármely elemcsoport elemeivel összekötve sornak számolódnak.

Pl: kézállás zsugorszaltó hátra - 2 elem, spárgaugrás- arábel- flick - 3 elem

A „C, B, A” kategóriák gyakorlataiban az elemek ismétlődhet kétszer vagy háromszor, de más összekötésben vagy más elemcsoporthoz tartozó kivitelezésben (flick delfin, flick fekvőtámaszba stb.)

Pl. 1. sor: rundel 2 flick

1. sor: cigánykerék 1 flick

Követelmény az „A” és az „Elit” kategóriákban:

- az elemek kapcsolódását közlendület végrehajtása nélkül kell bemutatni, maximum 1 db sasszéval lehet összekötni

2.Gimnasztikai ugrások csoportja

C	D
19.Spárga felugrás (zárt lábról zárt lábra)	31.Spárga felugrás 180 fokos vagy annál nagyobb fordulattal
20. Hamis váltó spárgaugrás	32.Váltóspárga -fordulattal, -fejérintéssel
21. Nyújtott váltó őzugrás	33.Váltott lábú őzugrás 180 fokos fordulattal nyitással angolspárgába
22.Terpesz csukaugrás 180 fokos fordulattal	34.Terpesz csukaugrás 180 foknál nagyobb fordulattal
23.Bicska felugrás 180 fokos fordulattal	35.Bicska felugrás 360 fokos fordulattal
24.Spárgaugrás 180 fokos fordulattal (átfutó)	36.Spárgaugrás 360 fokos fordulattal
25. Kadett ugrás lábnyitás spárgába	37.Kadett ugrás 180 fokos vagy nagyobb fordulattal
26. Gyűrűs őzugrás (180 fokos fordulattal is)	38.Gyűrűs őzugrás 180 foknál nagyobb fordulattal
27.Hátra ollóugrás gyűrűvel	39.Halacska (Zárt lábról felugrás, törzshajlítással hátra sarokemeléssel fejmagasságig) -fordulattal is
28. Guggoló felugrás ,(egyik láb előre vagy oldalra nyújtásával vízszintes fölé) 180 fokos fordulattal	40. Guggoló felugrás (egyik láb előre vagy oldalra nyújtásával vízszintes fölé előre) 180 foknál nagyobb fordulattal
	41. Pillangó ugrás
30.Piruett 540 fokos fordulattal	42.Piruett 720 fokos fordulattal

	43.Váltó oldalfutó spárge helyzetében a levegőben
	44.Váltott gyűrű futó-átugrás
	45. Gyűrűugrás (egyik láb nyújtva, másik láb hajlítva fejérintéssel törzshajlítással hátra)

A „D” nehézségű elemeknél a spárge helyzetek 180 fokos vagy annál nagyobb szöget zárjanak be. A zsugor vagy csukaugrásoknál a lábak helyzete vízszintes fölé emelkedjen.

3.Erőelemek csoportja:

C	D
17.Terpesz fekvőtámaszban egykezes karhajlítás majd nyújtás	34.Egykezes egy lábas fekvőtámaszban karhajlítás majd nyújtás
	35.Zárt könyökmérleg (fordulattal)
19.Terpesz könyökmérleg 180 fokos fordulattal	36.Terpesz könyökmérleg 360 fokos fordulattal
20.Egykezes terpesz könyökmérleg	37.Egykezes zárt könyökmérleg
21.Spárgából emelés kézállásba	38.Haránt wensonból terpeszüllőtartáson keresztül emelés kézállásba
22.Dupla wensonból emelés kézállásba	39.Terpesz üllőtartásból emelés kézállásba
23.Terpesz magas üllőtartás	40.Zárt magas üllőtartás (fordulattal is vagy csípőemeléssel vízszintes helyzetig)
	41.Terpesz magas üllőtartás 180 és annál nagyobb fordulattal
	42. L üllőtartás (magas üllőtartásból 8 ütemű lábleengedés a talajjal párhuzamos síkkal mindkét irányba)
	43.Terpesz magas üllőtartásból L üllőtartás tetszőleges irányba majd a függőleges láb zárása vízszintes síkban a leengedett láb mellé
	44.Guggoló állásból ugrás hátra zárt vagy terpesz üllőtartásba
24.Wenson mérlegben karhajlítás-nyújtás különböző lábtartásokkal	45.Támaszmérlegek
25.Dupla wensonban testsúlyáthelyezés tetszőleges oldalra, majd vissza kh.-be	
26.Terpeszállásból emelés kézállásba	
27.Fejállásból kitolás kézállásba	46.Alkartámaszból kitolás kézállásba
28.Kézállásból ereszkedés alkartámaszba	
29.Haránt wenson mérleg zárt lábbal	
30.Haránt wenson mérleg lábnyitással. függőleges síkban	
31.Terpesz üllőtartásban 360 – 540 fokos fordulat	47.Terpesz üllőtartásban fokos fordulat 720
32.Zárt üllőtartásban 360 fokos fordulat	48.Zárt üllőtartásban 540 -720 fokos fordulat

33.Hasonfekvésből terpeszen keresztül emelés kézállásba	49.Hasonfekvésből zárt lábbal emelés kézállásba
	50.Zártállásból zárt lábbal emelés kézállásba
	51.Kézállásban különböző lábtartások a vízszintes síkig vagy azon túl
	52.Kézállás csípőhajlítással hajlított térdel
	53.Halacska kézállás (kézállás fejrítéssel) vagy nyújtott térdel (teljes homorítással)
	54.Kézállásban törzsfordítás a test tengelye körül
	55.Egykezes kézállás (különböző lábtartásokkal is)
	56.Hasonfekvésből emelés alkarállásba zárt lábbal

Az erőelemek csoportjába tartoznak a kézállásból, alkarállásból vagy az fejállásból való érkezések, levitelek különböző befejező helyzetekbe, ahol az erő dominál.

A **levitelek** esetében, mivel fel kell jutnia a versenyzőnek kéz, -alkar, -fejállás helyzetekbe, ezért a bemutatandó elem minimum 2 elemnek számolódik, ha az állásokban bármilyen kombinációt végez (pl. támlázó fordulatot), akkor már 3 elemnek minősül.

C	D
Kézállásból:	
- wenson mérlegbe	- könyökmérlegbe (1 vagy 2 kezes)
- dupla wensonba	- magas ülőtartásba (zárt, terpesz)
- terpesz ülőtartásba	- zárt ülőtartásba
Alkarállásból:	
- zárt lábbal térdelőtámaszba	
-	
Fejállásból:	
- wenson mérlegbe	

4.Izületi mozgékonytágat demonstráló elemek:

C	D
16.Magas lábemelés (előre vagy oldalra) lábfogással spárga helyzetbe talpon	32.Magas lábemelés hátra lábfogással spárga helyzetbe lábnyújtással
	Magas lábemelés (előre, oldalra) lábujjon
17.Zászló láb kihúzás nyújtott lábbal	33.Hasonfekvésben tetszőleges láb emelése hátra lábfogással spárga helyzetig
18.Mérleg állás spárga helyzetig (törzs vízszintes, lábak 180 fokos szöget zárnak be)	34.Oldalmérleg állás lábfogás nélkül spárgahelyzetig
19.Oldal mérleg állás lábfogással spárga helyzetig	35.Oldal mérleg állás lábfogás nélkül spárga helyzetig
	36.Oldal mérleg állás lábfogással lábujjon

20.Állásban talpon spárga láb fogás nélkül (előre, oldalra)	37.Állásban lábujjon spárga láb fogás nélkül (előre, oldalra)
21.Lábkihúzás hátra talpon gyűrűbe, lábfogás két kézzel	38.Lábkihúzás lábujjon gyűrűbe, lábfogás két kézzel
22.Malomforgás	39.Állásban spárgahelyzetben (előre, oldalra) lábujjon lábfogás nélkül 360 fokos fordulat szakaszosan
	40.Állásban lábemelés előre, oldalra vagy hátra lábfogással 360 fokos vagy annál nagyobb forgással lábujjon
	41.Állásban spárgahelyzetlábfogással oldalra, majd dőlés oldalra (felsőtest a vízszinteshez közelít)
23.Hátsó mérleg, a láb lendítés nem éri el a spárga helyzetet (180 fok alatt)	42.Hátsó mérleg láblendítéssel spárgahelyzetig talpon vagy lábujjon
24.Hashinta (tetszőleges láb leengedése a talajig)	43.Hasonfekvésből hashinta zárt lábbal függőleges helyzetbe, majd mindkét láb leengedése a talajig
25.Hashintán keresztül történő felállás	
26.Tarkóbillenés vállcsavarással,törzshomorítással	
27.Tarkóbillenés spiccre gördüléssel térdelésbe	
28.Spiccen felálláson keresztül hátrabógni	44.Sarokülésből állásba (lábak párhuzamosan vagy egymás mögött helyezkednek el) törzshullámmal spiccen felállás
29.Sarokülésből spiccen forgás 180 fokos fordulattal térdelésbe	45.Sarokülésből állásba spiccen felállás 360 fokos fordulattal
30.Állásban lábemelés lábfogással előre, oldalra vagy hátra majd 360 foknál nagyobb fordulat végrehajtása szökdeléssel	46.Ua.,mint a 30-as elem csak lábujjhegyre emelkedéssel szakaszosan negyed fordulatonként
31.Guggolóállásból lábkihúzás előre, oldalra spárgába	47.Lábfogással lábkihúzás oldalra talpon vagy lábujjon

5.Egyéb elemek:

Az egyéb elemek A, B értékű elemei itt kerülnek felsorolásra, mert bemutatásuk nem kötelező egyik kategóriában sem, viszont emelhetik a gyakorlat értékét, eredetiségét.

A	B
1.Guggolóállásból zsupor Sushunova	4.Zsupor Sushunova
2.Kézállásban 180 fokos támlázó fordulat	5.Kézállásban 360 fokos támlázó fordulat
3.Alkarállás (zsupor vagy nyújtott testű)	6.Alkarállás különböző lábnyitásokkal (csípőhajlítás nélkül)

	7.Térdelésből emelés alkarállításba terpeszen keresztül
	8.Cinzga hátra

C	D
9.Alkarállítás fejrítéssel vagy a test függőleges tengelye körüli elfordulásával	23.Alkarállítás homorítással hátra nyújtott térdrel
10. Alkarállításban 360 fokos támlázó fordulat	24.Alkarállításban 540-720 fokos támlázó fordulat
11.Hasonfekvésből emelés zártlábbal alkarállítás	
12.Healy	
13.Flick 180 fokos fordulattal ülésbe	
14.Flick angolspárgába	
15. „Dugóhúzó”	
16.Kézállításban 540 fokos támlázó fordulat	25.Kézállításban 720 fokos támlázó fordulat
17.Terpesz Sushunova	26.Terpesz Sushunova 180-360 fokos fordulattal
18.Zsugor Shushunova 180 fokos fordulattal	27.Zsugor Sushunova 360 fokos fordulattal
	28.Spárga Sushunova
19.Capoeira	29.Bicska Sushunova
	30.Váltott lábú átfutó ugrás Sushunova
	31.Tamarrow
20.Helikopter haránt wensonba	32.Helikopter haránt wenson mérlegbe
21.Tarkóbillenés	
22.360 fokos forgás tetszőleges lábon guggolásban	33.540-720 fokos forgás tetszőleges lábon guggolásban

Elemnek nem minősülő mozdulatsorok:

- forgások 1-2 lábon térdfelhúzással térdhajlítással passe helyzetekbe, nyújtott **lábemelések nélkül** max. 360 fokos fordulattal
- vállon gurulóátfordulás hátra
- zsugorülésből ugrás térdelésbe (bátorugrás)
- talpon homorított felállás
- zsugorülésből egyik kar lendítésével homorított ugrás negyed fordulattal térdelésbe vagy állásba 1 lábra
- cserebogár (malom)
- ülésből delfin hátra indítással (vállon átfordulás nyújtott térdrel)
- állóspárga hajlított térdrel
- láblendítés hátra, egyik vagy mindkét térd hajlítva

A gyerek fitness kategóriák „B” és „A” kategóriák gyakorlatai maximum 16 elemet tartalmazhatnak.

Minden aktuális évben, a15. életévüket betöltött versenyzők B, A kategóriák gyakorlataiban nincs elemszámolás, rájuk az ELIT csoport szabályai az irányadóak.

„B” és „A” kategória versenyszabályai:

A gyakorlat ideje: 1:25-1:35 mp

Minden elemcsoportból minimum 2 maximum 4 elem mutatható be, kivételt képeznek az akrobatikus elemek, melynél minimum 4 és maximum 8 a bemutatandó elemek száma. Elemkapcsolódások, illetve egyéb elemek bemutatása nem kötelező, de emelheti a gyakorlat értékét.

Elemzésnél akrobatikus elemekből max. **2 db 4 elemből álló akrobatikus sor** mutatható be, **vagy 1 db max. 4 elemből álló akrobatikus sor és 3 db különálló akrobatikus elem**. Bármely akrobatikus elemhez bármely elemcsoportból kötünk elemet, akrobatikus sornak számolódik.

A többi (gimn. ugrások, erő-, lazasági-, egyéb elemek) elem csoportból 2 - 3 elem köthető össze, mely összekötés 1 elemnek számít. Ebben az esetben az adott elemcsoportból már csak 3 elem mutatható be, vagy egy 1 db 2-3 elemből álló összekötés. 3 elem összekötésénél, ha két azonos és 1 más elemcsoport elemeit tartalmazza a bemutatandó elem, akkor oda soroljuk, mely elemcsoportból többet mutatott be a versenyző.

A vegyes összekötések (3 különböző elemcsoportból bemutatott elemösszekötés) az egyéb elemcsoporthoz sorolandók. 2 elem összekötésénél, ha két különböző csoportból választottunk elemet, akkor a magasabb nehézségi fokú elem a domináns. Pl: D erő + C egyéb, akkor az erőelemek csoportjához soroljuk. Mindkettő azonos nehézségű, akkor az egyéb összekötésekhez tartozik.

Megjegyzés: a „D” nehézségi fokozatú elemek végrehajtása TILOS a „B” csoportban induló versenyzők számára. Ha a „B” csoportban induló versenyző mégis végrehajt ilyen nehézségi fokú elemet, automatikusan az utolsó helyre kerül besorolásra.

„A” kategóriában a „D” értékű elemek bemutatása ajánlott.

Elit kategória versenyszabályai:

A fitness sportág legmagasabb szintű kategóriája. Ajánlott olyan tudású versenyzőt indítani, aki már sikeresen végig versenyezte a „B” és „A” kategóriákat, kiváló izomzattal és testi adottságokkal rendelkezik. Helyt tud állni nemzetközi versenyen. Előadasmódja, technikai tudása kimagasló társaihoz képest. Ebben a kategóriában nincs elemszámolás, de itt is törekedni kell a show szerű koreográfia megtervezésére, melyben meg tudja mutatni a versenyző a nehezebb „D” értékű elemek bemutatása mellett kifejező előadasmódját is. A gyakorlat összetételében fontos szerepet kapnak a látványos összekötések, eredeti elemek, elemkapcsolatok. Az elemek halmozása ne menjen a showszerűség rovására.

Az „Elit” kategória hazai versenyen két fordulóból áll:

1.gyakorlat forduló

2.test forduló,

mely során a versenyző a nemzetközi szabályoknak megfelelően póz ruhában 2 részes fekete,(nem csillogós top és rövid nadrág) bemutatja a négy alapfordulatot

A testfordulóban a test barnítása krémmel vagy 24 órát megelőzően testfújással megengedett.

Csillám vagy csillogó testápoló használata tilos!

Serdülő modell kategória:

Adott naptári év 12-15 éves versenyzői indulhatnak.

Követelmény: 4 alapfordulat bemutatása

A követelmények megegyeznek az Elit kategória test fordulójának szabályaival.

Fitness „Light”, új nevén Artistic fitness kategória szabályai:

Ez a kategória azoknak a versenyzőknek szól, akiknek mozgása kifejező, a tánc és nem az akrobatika dominál. A gyakorlat tartalmazhat gimnasztikai ugrást, erő elemet, lazasági és tánc elemet. A bírók értékeli a látványos összekötéseket, elemkapcsolatokat. Az **akrobatikus** elemek közül csak olyanokat tartalmazhat a gyakorlat, amelyben a versenyző lába és keze egyszerre nem hagyja el a talajt, azaz az **elemnek nincs repülési szakasza. Repülési szakasszal végrehajtott akrobatikus elem végrehajtása kizárást von maga után.**

Tiltott elemek:

(pl. flick, arábel, forverc, szaltó, szuplé, rundell, tigris bukfenc, dánfóder, kézenátfordulás, fejenátfordulás stb.)

A gyakorlatok összeállításánál figyelembe kell venni a versenyző technikai tudását, egyéniségét, stílusát. A 85-95 mp-es gyakorlatban a **tánc, a show szerűség domináljon**. Ajánlott egy történet vagy egy karakter bemutatása. Díszlet, kellék használata, mely kézben elfér, pl. szalag, kendő, kötél, legyező stb. megengedett. A gyakorlat zenéje a koreográfia és a versenyző jelmeze közötti összhangot, a kivitel és az előadásmódot értékeli a bírók.

Fitness Akrobatic és Artistic Dance kategória szabályai:**Kategóriák: „B”, „A”**

Azon belül:

- Duó
- Trió
- Csapat (4-7 Fő)
- Formáció

Korcsoportok:

- 7 - 9 évesek
- 10 - 12 évesek
- 13 - 15 évesek
- 16 év felettek

A dance kategóriák összetétele:

- fiú
- lány
- vegyes (duónál páros)

A korcsoportok besorolásánál mindig a legidősebb korosztályhoz igazodunk.

Minden elemcsoportból kötelezően 1-1 elem bemutatása kötelező (egyszerre vagy kánonban).

Ezen felül nincs elemszámolás.

***Akrobatic fitness dance** kategória estében kizárólag arra kell figyelni a gyakorlat összeállításánál, hogy a „B” kategóriában induló versenyzők, ugyanúgy nem mutathatnak be „D” értékű lemet, mint az egyéni „B” kategóriában.

***Artistic fitness dance** kategória esetén az egyéni „Light” kategória szabályai az irányadóak.

A bírók a gyakorlat hangulatát, a versenyzők együtt mozgását, az ötletes ruhákat, a ruha, zene, mozdulatok szinkronját értékelik.

Ruházat: legyenek csapaton belül egységesek, de nem kötelező az egyforma szín és fazon

Kellékek használata megengedett, de nem gátolhatják a versenyzőket a gyakorlat végrehajtásában.

Díszletet lehet használni, de annak 1 főre jutó mérete 1m-nél magasabb és szélesebb nem lehet.

A díszletet kizárólag a csapat tagok hozhatják be.

Fénytechnikai eszközök, külön színpadi világítás igénybevétele tilos!

A díszlet mélysége: max. 30-50 cm

Gyakorlat ideje:

duó, trió: 1:35-1:45 mp

csapat: 1:55-2:05 mp

formáció 2:30-4:00 mp

Dance kategória gyakorlatainak összetétele:

Legalább 50% show és táncos elemeket tartalmazzon a gyakorlat.

Ezenfelül tartalmazzon térforma váltásokat, a koreográfia használja ki a teljes versenyterületet.

A koreográfia tánc elemei, mozdulatai fejezzék ki a zene stílusát. Az előadás legyen magával ragadó, showszerű.

***A Dance kategóriák értékelési szempontjai:**

- az egyes mozdulatok, elemek végrehajtása csapaton belül formailag egységes legyen
- ha egyes csapattagok kiesnek a ritmusból, szinkronhibák miatt hátrébb sorolandó a gyakorlat
- a zene, a mozdulatok, a ruházat és a csapattagok kifejezőmódja legyen összhangban egymással
- a gyakorlat értékét növeli a magasabb nehézségi fokú elemek minél változatosabb alkalmazása
- a gyakorlat tartalmazzon minimum egy közös emelést vagy dobást, de azon felül lehet páros, duó, trió, stb. dobás, mely egyszerre vagy külön- külön történik, bárhogyan variálható

Pontlevonások minden kategóriában:

A gyakorlat egészét nézve 0-10,0 pontig értékelhetők a versenyzők:

- zene, ruha, koreográfia, előadás

A gyakorlat technikai végrehajtását tekintve a különböző nagyságú hibákért jár pontlevonás:

Kis hiba: -0,1-0,2 pont (kisebb tartáshibák)

Közepes hiba: - 0,3-0,4 pont (technikai hibák, nagyobb tartáshibák)

Nagy hiba: esés, letenyeredés, kilép a verseny területéről: - 0,5 pont

Zene idejének eltérése a szabályzattól: -0,5 pont

Gyakorlatot 1-3 mp elfelejti a versenyző: - 0,2-0,5, kimarad 8 ütem: -1,0 pont

Abban az esetben, ha a versenyző elhagyja a színpadot, nem folytatja a gyakorlatát, a gyakorlat érvénytelen. Bemutathatja a következő korcsoport gyakorlatainak végén, de a bírók azt nem értékelik.

A gyakorlatok értékelése után a bírók felállítanak egy sorrendet, tehát helyre pontoznak. Így tüntetik fel végleges értékelésüket a pontozólapjukon.

Tiltott elemet tartalmaz a gyakorlat: a versenyző utolsó helyre kerül

Bírókkal szembeni feltételek, elvárások:

- Legalább 3 éves munkatapasztalat a fitness sportágban, valamint 1 év eltöltött idő és versenyeztetés a szövetségünkben, pontszerző Magyar Kupán és Magyar Bajnokságon
- Gyerek fitness Szakág értekezletein és bírói képzésein való részvétel (bírói licenc)
- Tiszteljük meg a versenyt az elvárt bírói ruha kritériumának betartásával
- A verseny kezdése előtt 60 perccel legyen a helyszínen valamint várja meg a verseny végét, mely az eredményhirdetés után a verseny bezárásával ér véget
- Verseny közben nem beszélhetnek, a felmerülő problémákat rendkívüli bírói eltérés esetén a versenyiroda észrevétele alapján a bírók összehívhatók
- A kategóriában tiltott elemet bemutatott versenyző értékelésekor a bíró köteles a versenyző rajtszáma mellé szaknyelven a pontozólapra felírni az elem megnevezését, ráírni az elem nehézségi fokát
- Nem szólhat ki a színpadon lévő tanítványának, ezt kizárólag a levezető bíró teheti meg (pl. nem indul a zene)
- Nem mutathatják a gyakorlatot a bírói asztaltól
- Telefonhasználat kizárólag szünetekben lehetséges
- A versenyző sérülése esetén azonnal a színpadra lehet menni edzőnek vagy bírónak és azonnali lehetőség van orvosi segítséget kérni
- A bemelegítésnél mindig legyen egy bíró a színpadon, aki irányítja a versenyzőket

Versenyzőkkel kapcsolatos elvárások:

A versenyen kizárólag az adott naptári évben leigazolt versenyzők indulhatnak, akiknek rendelkezniük kell érvényes orvosi igazolással is.

5-18 éves korig: 6 hónapig érvényes

18 év felett 1 évig érvényes

Gyerek versenyeken indulhatnak:

- 7 év alatti korcsoporttól egészen 15 éves korig
- 16 év feletti fitness valamint dance kategóriákban, azok, akik az adott naptári évben még nem indultak az IFBB által rendezett junior és felnőtt nemzetközi versenyeken
- serdülő modell kategóriákban a 12-15 éves korosztály indulhat
- azok a 16 évüket betöltött versenyzők, akik a nemzetközi versenyeken is szeretnének indulni, számukra a modell, artistic vagy akrobatic fitness kategóriákban megrendezésre kerülő junior és felnőtt versenyeken való részvétel szükséges.

Dance kategóriák B, A kategóriáiban, továbbra is indulhatnak a gyerek versenyekkel együtt megrendezésre kerülő 16 év feletti korcsoportjában

- gyerek, junior és felnőtt fitness kategóriák nemzetközi versenyein kizárólag a MTFSZ válogató versenyein részt vevő versenyzők kaphatnak indulási jogosultságot

Edzőkkel szembeni elvárások:

Segítsék a verseny gördülékenységét, figyeljenek tanítványaik biztonságára, kövessék a verseny lebonyolítását, hogy várakozás nélkül kerüljenek a versenyzők szólítást követően a színpadra

Közönséggel, hozzátartozókkal szembeni elvárások:

- A „backstage” területén az edzőkön, rendezőkön és bírókon kívül szülők, hozzátartozók, közönség tagjai nem tartózkodhatnak!
- A lány és női öltözőkben férfiak nem tartózkodhatnak!
- Fiú versenyzőknek lehetőség szerint külön öltözőt vagy elkülönített területet kell biztosítani

