

# POSA DIFFICULTY SHEET KITÖLTÉS SEGÉDLET – AERIAL

Alábbi segédlet a nehézelem lap kitöltését hivatott segíteni. Az üres négyzetekben pipálhatjátok, hogy minden a szabályoknak megfelelően készült-e, a fekete négyzettel jelölt hibákat pedig olvassátok át, hogy biztosan nem követtétek el.

## Általános szabályok

- számítógéppel van kitöltve, nem kézzel írt (olvasható betűtípus, fekete szín)
- word vagy pdf formátumban készült
- fájl az aktuális workplan alapján van elnevezve

## Általános hibák pl.:

- kézzel írt lap
- jpg formátum
- pdf formátum, de fotózva
- txt, odt és egyéb formátumok

## Fejléc

- név: teljes név kiírva, nemzetközi versenyen keresztnév – vezetéknev sorrendben
- ország: Magyarország, nemzetközi versenyen: Hungary
- kategória: szakág (pole / hoop / silk / hammock)  
divízió (amateur / competitive)  
korcsoport (pl. senior)  
egyéni vagy duo (individual / doubles)  
nem (egyéni, varsitytól eltérő korcsoport esetén: women / men)
- verseny neve és dátuma: workplanben megadott név évszámmal  
teljes dátum (nem csak aznap amikor adott versenyző szerepel), angol formátumban

## Fejléc hibák pl.:

- csak keresztnév, vagy duo esetén csak egyik versenyző neve szerepel
- ország vagy bármely más adat hiányzik
- kategória nem teljes pl. kimarad szakág vagy individual
- verseny neve nem pontos
- verseny dátuma egy napos vagy évszám hiányzik

## Kitöltés – COP elemlista alapján

1. oszlop: **N° elem sorszáma** (pl. 1.)  
nehézelemek közül hányadikként kerül bemutatásra a koreográfiában  
amatőröknél a magasabb értékű elemet is a bemutatás sorrendjében kell beírni
2. oszlop: **N° EL. elem kódja** (pl. HB003)  
E csoportos elem esetén pl. HB003/E vagy HB003 E720
3. oszlop: **DESCRIPTION** elem teljes neve (pl. Straddle)
4. oszlop: **VALUE** elem értéke (pl. 0.1)
5. oszlop: **GROUP** elemcsoport (A / B / C / D / E)
6. oszlop: **COMBINATION** kombináció – opcionális (pl. HB003+HA055=1)  
csak különböző elemcsoportok kombinálhatóak (HB003E720+HB049 megengedett, hiszen E+B elemcsoport)  
mindig a két kombinált elem közül az első elem sorába írjuk be a kombinációt, három kombináció esetén két sorban tüntetjük fel (1. és 2. elem kombinációja 1. sorban, 2. és 3. elem kombinációja 2. sorban)  
maximum 3 kombináció szerepelhet a lapon  
superbonus: két 1 pontos, különböző elemcsoportos elem összekötése, jelölése: HD021+HB056=2 (ADB)
7. oszlop: **JUDGES ONLY** ide nem írunk

**Total difficulty score:** elemek értékének összege

(Total deductions (Judges only), Recognised bonuses (Judges only), Risk factor bonuses (Judges only), Final score (Judges only) sorokba nem írunk.)

### Ellenőrző lista:

- minden elem kódja – neve – értéke – csoportja megegyezik
- E csoportos elem esetén elem kódnál és elemcsoportnál is szerepel E jelölés
- kombinációk fentieknek megfelelően vannak beírva
- kategóriának megfelelő számú elem szerepel (amatőrök 5 vagy 6, competitive egyéni 10, competitive duo 5 sor kell hogy legyen)
- kategóriának megfelelő értékű elemek szerepelnek (COP 28. oldal) – amatőrök akkor választhatnak 6 elemet, ha az egyik magasabb értékű a kategóriában meghatározottnál
- minden elemcsoportból legalább 1 elem szerepel
- ugyanazon elem többféle változata nem szerepel (pl. SA001, SA002)

### Tipikus kitöltési hibák:

- risk factor bónusz be van írva
- downgrade be van írva
- több mint 3 kombináció szerepel
- több mint 1 superbonus szerepel
- azonos elemcsoportú elemek kombinációja szerepel
- duónál páros emelések szerepelnek a nehézelem lapon
- talaj akrobatikus elem szerepel a nehézelem lapon

## Kivitelezés:

- minimum kritériumoknak meg kell felelni (elemre vonatkozó, elemcsoportra vonatkozó, egyéb fogalom-meghatározások)
- kombináció különböző elemcsoportú elemek direkt átmenete
- duopartnereknek szinkronban javasolt bemutatni a nehézelemeket (egymáshoz érhetnek, de ezzel nem segíthetik egymást), de megengedett, hogy csak az egyik fél mutassa be, úgy, hogy közben a másinak is az eszközön kell lennie, azonban minimum egy nehézelemet szinkronban kell végrehajtani
- duopartnerek nem mutatnak be egyszerre két nehézelemet

## Kitöltött nehézelem lap minta:

### *Elements Difficulty List*

**Athlete name: Keresztnév Vezetéknév**

**Country: Hungary**

**Category: Hoop Competitive Senior 18+ IW**

**Competition Name & Date: POSA European Pole Sport & Aerial Championship 2023. 22-25/06/2023**

| N° | N° EL.    | DESCRIPTION                              | VALUE | GROUP | COMBINATION         | JUDGES ONLY |
|----|-----------|--|-------|-------|---------------------|-------------|
| 1  | HB023     | Feet hang                                | 0.5   | B     | HB023+HB030E720=1   |             |
| 2  | HB030E720 | Extreme foot hang in bilman              | 1.0   | E     |                     |             |
| 3  | HB037     | Pulled and pushed deadlift               | 1.0   | B     | HB037+HD024=2 (ADB) |             |
| 4  | HD024     | Swing and catching                       | 1.0   | D     |                     |             |
| 5  | HA040     | Twister                                  | 0.7   | A     |                     |             |
| 6  | HA045     | Russian split 180°                       | 0.7   | A     | HA045+HC024=1       |             |
| 7  | HC024     | Scorpion – closed 180°                   | 0.7   | C     |                     |             |
| 8  | HD013     | Elbow drop to armpits                    | 0.8   | D     | HD013+HA014=1       |             |
| 9  | HA014     | Boat 180°                                | 0.7   | A     |                     |             |
| 10 | HB012     | Reversed flag in bilman                  | 0.9   | B     |                     |             |
|    |           | <b>TOTAL DIFFICULTY SCORE</b>            | 8.0   |       |                     |             |
|    |           | <b>TOTAL DEDUCTIONS (Judges only)</b>    |       |       |                     |             |
|    |           | <b>RECOGNISED BONUSES (Judges only)</b>  |       |       |                     |             |
|    |           | <b>RISK FACTOR BONUSES (Judges only)</b> |       |       |                     |             |
|    |           | <b>FINAL SCORE (Judges only)</b>         |       |       |                     |             |

