

WORKPLAN ÉS VERSENYKIÍRÁS

Szabad Stílusú Rúd és Légtorna

Országos Bajnokság

2026.

2026. március 06-08. Budapest

A Magyar Levegősportok Szövetsége (MALESZ) nagy örömmel szervezi meg a Szabad Stílusú Rúd és Légtorna Országos Bajnokságot.

A sportolók egészségének védelme érdekében a MALESZ szigorú szabályokat vezetett be, melyek a hivatalos weboldalon lévő szabályzatokban olvashatóak:

(<https://levegosporthszovetseg.hu/dokumentumok/>).

Mottó: Engedjük szabadon a fantáziát, és vegyünk részt biztonságosan a 2026-os Szabad Stílusú Rúd és Légtorna Országos Bajnokságon!

A Szabad Stílusú Rúd és Légtorna Országos Bajnokság részletei

A Szabad Stílusú Rúd és Légtorna Országos Bajnokság MALESZ versenyengedéllyel rendelkező magyar élsportolók és szabadidő sportolók számára van fenntartva, illetve a MALESZ Szabályzataiban megjelölt külföldi vagy külföldön élő állampolgárok számára. A verseny célja a sportbarátok összejövedele, hogy az információ-, szakértelem- és tapasztalatcserét a MALESZ és partnerei multisport közösségén belül előre mozdítsa.

Naprakész információk

A verseny hivatalos honlapja: www.levegosporthszovetseg.hu

Facebook: <https://www.facebook.com/levegosporthszovetseg>

Instagram: <https://www.instagram.com/hungarianpoleaerialfed/>

Email: competitionbudapest@gmail.com

Helyszín: Folyondár Sportközpont, 1037 Budapest, Folyondár u. 15. <http://folyondar.hu/hu/>

Kezdes időpontja: legkorábban 2026. március 06. 06:30

Verseny időpontja: 2026. március 06-08. 07:00-23:30

Zárás időpontja: legkésőbb 2026. március 08. 24:00

A Malesz fenntartja a jogot a módosításra.

1. TISZTSÉGVISELŐK ÉS SZERVEZŐBIZOTTSÁG

1.1 Magyar Levegősportok Szövetsége

- Elnök: Katus Tamás
- Alelnök: Simkó Georgina
- Elnökségi tag: Lukács Kárász Katalin
- General Secretary: Zsiros Tóth Lilla
- General Secretary: Mihály Edina
- Head of Events: Simkó Georgina
- Head of Ethic: Katus Tamás
- Treasurer: Simkó Georgina
- Head of Antidoping: Jyrki Rantanen
- Bírói panel vezető, légtorna: Nagy Renáta Ildikó
- Bírói panel vezető, rúdsport: Gábris-Baczakó Judit
- Member: Kardos-Halengár Tímea
- Member-Supervisor: Lukács Kárász Katalin

1.2 A Magyar Levegősportok Szövetségének hivatalos adatai

Név: Magyar Levegősportok Szövetsége
Székhely: 1054 Budapest, Alkotmány u. 18.
Cégjegyzék szám: 13-02-000749
Számlaszám: 11731001-23126208-00000000
IBAN: HU31 11731001-23126208-00000000
SWIFT: OTPVHUBH
Email: malesz.hasa@gmail.com
Web: www.levegosporthszovetseg.hu www.rudszovetseg.hu

1.3 Promóter

Simkó Georgina – Lukács Kárász Katalin
Email: competitionbudapest@gmail.com

2. VERSENY

2.1 A verseny formája

Magyar országos bajnokság. Kategóriákat lsd. 4. pont Versenykiírás. A verseny vonatkozó szabályzatai: elsősorban jelen workplan és versenykiírás, ezen felül – többek között, de nem kizárólag – a Malesz honlapján található szabályzatok vonatkozó részei. A versenyen kizárólag MALESZ versenyengedéllyel és a verseny időpontjában érvényes sportorvosi igazolással rendelkező versenyzők vehetnek részt, a versenyengedélyek 2026-os kedvezményes díjairól tájékozódjon a MALESZ hivatalos online felületein.

A Szabad Stílusú Rúd és Légtorna Országos Bajnokság nem kvalifikációs verseny.

2.2 Határidők

- jelentkezési és nevezési díj kifizetési határidő: 2026.01.31. éjfél, de a jelentkezők számának függvényében a MALESZ fenntartja a jogot a jelentkezések korábbi lezárására
- zene beküldés határideje (mp3 formátumban) 2026.02.20. éjfél, az alábbi drive-ra feltöltve: https://docs.google.com/forms/d/1rFDiBlcICXyyPrQM6QYkY_4lyYMa2H9-tltOi7Vac0M/edit?ts=6963c41f ezen kívül a versenyzőknek a verseny napján a verseny helyszínére magukkal kell vinniük a zenéjüket egy USB pendrive-on, biztonsági mentésként

A MALESZ összegyűjti és nyilvántartásba veszi ezeket az adatokat, dokumentumokat. Kérjük, vegye figyelembe, hogy fentiek nélkül a sportoló regisztrációja nem történik meg!

Zenék elnevezése a következőképpen fogadható el:

- Sorszám_Stílus_Név_Szakág_Kategória_Korcsoport

(A sorszámot a rajtsorrend kihirdetése után kapják meg a versenyzők, így annak megjelenéséig nem tudjuk a fentieket befogadni.)

Időrendben az első beküldött zenét vesszük figyelembe minden versenyző esetében.

Amennyiben fentiek a verseny első napját megelőző nap délig nem érkeznek be, az kizárást von maga után.

Amennyiben fentiek határidőn túl, vagy nem a megfelelő formátumban vagy elnevezéssel érkeznek be határidőig, az -1 pont főbírói levonást von maga után.

2.3 A verseny időbeosztása

A verseny időbeosztása mindkét napon az alábbi menetrendi pontokból áll:

- regisztráció (minden versenyző számára kötelező)
- színpadpróba
- megnyitó
- versenyszámok
- eredményhirdetés (minden versenyző számára kötelező)

A rajtsorrendet a MALESZ hivatalos képviselői a sportolók jelentkezési határidejének lejártá után, legkésőbb a verseny első napja előtt 20 nappal közzéteszik. A MALESZ jogosult a rajtsorrendet bármikor módosítani a verseny lehető legjobb lebonyolítása érdekében.

A verseny menetrendje, pontos időbeosztása az alábbi linken kerül közzétételre:

<https://levegosporthozvetseg.hu/versenyek/>

2.3.1 Nevezés

- <https://levegosporthozvetseg.hu/versenyek/> oldalon közzétett űrlapon keresztül a megadott határidőig
- a nevezési díj határidőig történő befizetésével: tagegyesületektől a MALESZ a nevezési díjat az Egyesületeken keresztül, egy összegű átutalással fogadja, részletezést elküldve a competitionbudapest@gmail.com e-mail címre
- minden versenyző MALESZ versenyengedéllyel és a verseny időpontjában érvényes sportorvosi igazolással kell hogy rendelkezzen
- FENTI FELTÉTELEK EGYÜTTESEN JELENTENEK ÉRVÉNYES NEVEZÉST
- a jelentkezéskor mindenki valós adatokat köteles megadni, az utólagos kategóriaváltás adminisztrációs költséget vonhat maga után
- a jelentkezéssel együtt minden versenyző (kiskorú esetén törvényes képviselő) elfogadja az adatkezelési szabályzatot, és hozzájárul a felelősségvállalási valamint kép- és hangfelvételtől szóló nyilatkozatokhoz
- nevezési díjak: egyéni junior kategóriák: 22 000 Ft
egyéni felnőtt kategóriák: 25 000 Ft
duo: 40 000 Ft
csoport: 50 000 Ft
parasportolók számára ingyenes a nevezés
- a nevezési díjak nem visszatérítendők

2.3.2 Regisztráció

Regisztrációkor szükséges bemutatni:

- Versenyzők és delegált edzők személyi igazolványát, mert a regisztráció során ellenőrzésre kerül a sportolók, edzők személyazonossága

2.3.3 Színpadpróba

A színpadi próbák zene nélkül zajlanak, minden sportolónak minimum 0:30 perc áll rendelkezésére.

2.3.4 Eredményhirdetés

A verseny helyszínén a díjátadó ünnepségekre az időbeosztás szerint kerül sor. Az eredményhirdetésen az érintett kategóriák összes versenyzőjének kötelező a részvétel.

2.4 Pontozás és eredmények megosztása

A versenyzők a jelen workplan és versenykiírás 4. pontjában meghatározott pontrendszer szerint kerülnek értékelésre.

2.4.1 A bírói panel összetétele

- 1 főbíró
- 1-2 technikai bíró
- 1-2 művészeti bíró
- 1-2 kiviteli bíró

A bírókat a MALESZ elnöksége és a bírói panelek vezetői együttesen jelölik ki.

2.4.2 Eredmények közzététele

A sorrendet a végső összpontszám határozza meg (legmagasabb pontszám a legelső helyezett kategóriánként). Döntetlen esetén a 4. pontban meghatározott pontszám dönt.

A dobogós helyezések a versenyen, az eredményhirdetéseken kerülnek kihirdetésre.

A részletes pontszámok (főbírói, technikai, művészeti, kiviteli és összpontszám) és további helyezések a MALESZ weboldalán <https://levegosportszovetseg.hu/versenyek/> kerülnek megosztásra legkésőbb a verseny befejező napját követő 10 napon belül.

Az eredményről írásos visszajelzést, javaslatokat a főbírótól lehet kérni az eredmények közzététele után 1 héten belül a competitionbudapest@gmail.com e-mail címen.

2.5 Doppingellenőrzés

Bármilyen doppingszer használata tilos. A sportolókkal bármikor, előzetes figyelmeztetés nélkül, doppingellenőrzést lehet végezni. A doppingellenőrzéseket a WADA előírásainak megfelelően végzik.

3. HELYSZÍNI INFORMÁCIÓK

3.1 Jegyvásárlás

A rendezvényre a versenyzőkön, szervezőkön, segítőkön és a tagegyesületenként delegált edzőkön kívül jegy vásárlása ellenében engedélyezett belépni. Jegyeket a <https://levegosporthozvetseg.hu/versenyek/> oldalon található linkeken keresztül lehet majd megvásárolni, ára: 4 500 Ft / db / nap.. A belépéshez szükség lesz a vásárlást visszaigazoló e-mailre. A helyszínen is lesz lehetőség jegyvásárlásra, azonban ott már emelt áron 5 000 Ft / db. 6 éven aluliak számára ingyenes a belépés.

Delegálható edzők száma: tagegyesületenként 1 edző / 10 versenyző, de maximum egyesületenként 4 edző. Csak NSR rendszerben regisztrált edző delegálható ingyenesen. Az egyesületeknek a delegált edzők nevét 2026.02.20. éjfélig kell elküldeni a competitionbudapest@gmail.com e-mail címre.

3.2 Belépés a versenyterületre

A versenyterületre a bírók, a versenyző sportolók és edzőik (versenyzőnként 1 fő), a zsűri segédszemélyzete, a hivatalos orvos, az egészségügyi személyzet és az eszközökkel foglalkozó személyek léphetnek be. Mindenki, aki a versenyterületen tartózkodik, köteles betartani a vonatkozó szabályzatokat (<https://levegosporthozvetseg.hu/dokumentumok/>), különös tekintettel a Vagyoni értékű jogok szabályzatára (<https://levegosporthozvetseg.hu/wp-content/uploads/2023/02/vagyoni-erteku-jogok.pdf>), amely külön kiemeli, hogy a verseny területén tartózkodók egységes öltözetben jelenjenek meg és semmilyen szponzor logót, jelképet, feliratot ne viseljenek, amelyhez a MALESZ nem járult előzetesen hozzá.

3.3 Versenyzők útvonala

A színpad mellett közvetlenül csak a soron következő 3 versenyző és versenyzőnként 1 fő edző tartózkodhat. A versenyzők az öltözőből, bemelegítő területen keresztül a színpad mögött közlekedve tudják megközelíteni a színpad melletti várakozó területet (visszafelé ugyanezt az útvonalat követve). A koreográfiák közben a színpad mögött tartózkodni tilos.

3.4 Nézőtér

A nézőtér első sora a technikai személyzet számára fenntartott, lezárt terület. Itt nézők nem foglalhatnak helyet.

3.5 Légtorna felszerelés

A verseny színpad professzionális légtorna felszereléssel lesz ellátva (motor és karabiner). Mindenki ehhez rögzíti saját eszközét. Mennyezet/bekötési pont magassága 8 m.

3.6 Szolgáltatások

- videófelvételre és fotózásra vonatkozó információk a MALESZ hivatalos FB oldalán kerülnek közzétételre
- a versenyterületen csak a szerződött fotós / videós készíthet felvételeket, a nézőtérrel mobiltelefonnal (nem professzionális eszközzel) a videózás és fényképezés mindenki számára engedélyezett
- a versenyen készült fényképek, videók, postok megjelenése során kérjük a Magyar Levegősportok Szövetségének megjelölését @hungarianpoleaerialfed

4. VERSENYKIÍRÁS

4.1 Kategória kiírás

4.1.1 Stílusok

- szabad stílus
- improvizáció (helyszínen sorsolt stílusban és zenére szabad improvizáció 2 percben technikai tudástól függetlenül, csak egyéni kategóriákban)

4.1.2 Szakágak

- rúd
- karika
- silk
- hammock
- lengőrúd
- egyéb légtorna eszköz (pl. kocka, spirál, stb.): bármilyen biztonságosan rögzíthető légtorna eszköz, eszközbontás nélkül egyben értékelve

4.1.2 Kategóriák (csak szabad stílusú verseny esetén)

- amateur (nem tartalmazhat semi-pro és pro kategóriában felsorolt elemtípusokat; tartalmazhat maximum 160° spárgákat és légtornában maximum 720° átfordulásokat (szeren, szerhez hozzáérve))
- semi-pro (tartalmazhat 180° spárgákat; 720° forgásokat; talajról vagy forgásból indított emeléseket; egyensúlyi légtorna elemeket; légtornában hevederen kivitelezett elemeket; nem tartalmazhat pro kategóriában felsorolt elemtípusokat)
- pro (tartalmazhat dead lifteket (levegőből indított erőemelések); overspliteket (>180° spárgák); szaltókat eszközön, eszközről, talajon (előre/hátra/oldal irányban); egy kézzel vagy egy lábfejjel tartott elemeket; légtornában nyakon lógás elemeit és hevederen bemutatott zuhanásokat)
- para versenyző

A megfelelő kategória kiválasztása a versenyző és edzője felelőssége. Csak olyan elemeket tartalmazhat a koreográfia, amelyet a versenyző biztonsággal tud kivitelezni, azonban a tudásszintjének megfelelően kell kategóriát választani, a jelenlegi tudásszint alatti kategóriát nem választhat.

4.1.3 Korcsoportok

- baby (születési év: 2022-2021.)
- varsity egyéni (születési év: 2020-2018.)
- junior I. egyéni (születési év: 2017-2015.)
- junior II. egyéni (születési év: 2014-2012.)
- junior III. egyéni (születési év: 2011-2009.)
- senior I. egyéni (születési év: 2008-1997.)
- senior II. egyéni (születési év: 1996-1987.)
- masters 40+ egyéni (születési év: 1986-1977.)
- masters 50+ egyéni (születési év: 1976. vagy korábban)
- junior duo (születési év: 2017-2009.) (csak szabad stílusú versenyben)
- senior duo (születési év: 2008. vagy korábban) (csak szabad stílusú versenyben)
- mix duo (születési év: egyik versenyző 2009-2017, másik versenyző 2008-nál korábban) (csak szabad stílusú versenyben)
- csoport (3-6 fő) (születési év: 2015. vagy korábban) (csak szabad stílusú versenyben)

4.2 Színpad

4.2.1 Rúd

- minimum 8*4 m, tatamival és balettpadlóval fedett
- rudak: 45 mm átmérő, 4 m magasság, rozsdamentes acél vagy króm, szemből nézve bal oldali fix, jobb oldali forgó
rudak közti távolság 3 m
- a rudak rögzítéséhez használt eszközök (traverz) érintése tilos
- tapadást segítő szerek (magnézia) a testen megengedettek, rudakra kenni tilos (vax, itac és egyéb, a POSA által tiltott szerek használata tilos)
- baby és varsity kategóriákban a színpadon spotter jelenléte kötelező, egyéb junior kategóriákban ajánlott (háttérben állva, veszélyes elemeknél közelebb lépve, minden kommunikáció a versenyzővel a koreográfia során tiltott)

4.2.2 Légtorna

- minimum 8*4 m, tornaszőnyeggel biztosított
- karika: saját eszköz használatával, 80-110 cm közötti átmérő és 2,3-3 cm közötti vastagság (bandázsolva) engedélyezett
- silk: saját eszköz használatával, 1,5-2,8 m széles, 6-10 m hosszú közepes rugalmasságú anyag engedélyezett
- hammock: saját eszköz használatával
- lengőrúd: saját eszköz használatával
- egyéb légtorna eszköz: saját eszköz használatával
- baby és varsity kategóriákban a színpadon spotter jelenléte kötelező, egyéb junior kategóriákban ajánlott (háttérben állva, veszélyes elemeknél közelebb lépve, minden kommunikáció a versenyzővel a koreográfia során tiltott)

4.3 Zene (csak szabad stílusú verseny esetén)

- hossza: 3:00-4:00 perc
- tartalmazhat vágást, több részletet, szöveget, de az nem lehet sértő, provokáló vagy trágár

4.4 Ruha

- tapadást segítő ruházat, intim részeken átlátszó vagy áttetsző anyag használata tiltott
- intim részek és fenék mozgás közben sem látszódhat (dekoltázs legfeljebb szegycsont feléig, fenék legfeljebb ¼ részben látszódhat vagy lehet átlátszó/áttetsző anyaggal fedett)
- ékszer viselése tilos
- ruha fel- és levétele engedélyezett, amennyiben nem fed fel intim testrészt és nem tartalmaz szexuális gesztust, utalást
- eszközök használata és külsős személy színpadi jelenléte (rúdhoz, légtorna szerhez vagy szeren lévő versenyzőhöz nem érhet) megengedett
- tűz, folyadék, por, vagy olyan anyag és eszköz használata, amelyet nem lehet maradéktalanul és gyorsan eltávolítani, nem megengedett
- tilos olyan anyag és/vagy eszköz használata, amely a versenyző saját vagy versenytársai testi épségét, vagy az eszközök épségét veszélyezteti
- arcfestés, smink vagy maszk az arc maximum ¼ részén engedélyezett

4.5 Pontozási szempontok szabad stílusú verseny

4.5.1 Kivitelezés (max. 20 pont, fél pont adható)

Tartalma: trükkök kivitelezése (magabiztosan, jó szögből bemutatva), átmenetek könnyedsége, testtartás eszközön és talajon egyaránt (térd, spicc, stb.), duók és csoportok esetében szinkron és összhang. Alacsonyabb pontszámot jelenthet fentiek nem tökéletes kivitelezése, valamint csúszás, egyensúlyvesztés, esés, kéztörés, egyéb, a koreográfiát megakasztó tevékenység.

4.5.2 Művészi hatás (max. 20 pont, fél pont adható)

Tartalma: zeneválasztás és annak kihasználása (ritmus, intenzitás), koreográfia és téma eredetisége, érzelem vagy történet átadása, színpadi jelenlét, folyamatosság, talajkoreográfia összetettsége.

4.5.3 Technika (max. 20 pont, fél pont adható)

Tartalma: kategóriának megfelelően az elemek és átmenetek / kombinációk nehézsége, egyensúlya, eredetisége; tér kihasználása (eszközön magasságok és színpadbejárás egyaránt).

A kategóriában nem megengedett elemeket figyelmen kívül hagyják a pontozóbírók, azokra pont nem jár.

4.5.4 Főbíró

Tartalma: 1-1 pont levonás jár az alábbi hibákért: zene hossza nem megfelelő (mp-nként), koreográfia megszakítása 2-10 mp, rossz megnevezéssel / formátumban vagy határidőn túl leadott zene, sportorvosi, nem megengedett ruha, kiegészítő, jelmez hiba, koreográfia közben kontakt más személlyel, légtorna eszköz belengetése, szexuális gesztus (alkalmanként). Kizárással sújtható: etikátlan zenehasználat vagy témaválasztás, tiszteletlen, POSA szellemiségével ellentétes viselkedés, 60 másodpercen túl nem jelenik meg a versenyző, koreográfia leállítása (10 mp-nél hosszabb idő), koreográfia közben színpad elhagyása (elsétálás), intim testrészek felfedése, tiltott tapadást segítő szerek használata (lsd. POSA COP).

Pontegyenlőség esetén a kiviteli pontszám dönt.

4.6 Pontozási szempontok improvizációs verseny

4.6.1 Kivitelezés (max. 20 pont, fél pont adható)

Tartalma: trükkök kivitelezése (magabiztosan, jó szögből bemutatva), elemek egyensúlya, eredetisége, átmenetek könnyedsége, testtartás eszközön és talajon egyaránt (térd, spicc, stb.). Alacsonyabb pontszámot jelenthet fentiek nem tökéletes kivitelezése, valamint csúszás, egyensúlyvesztés, esés, kéztörés, egyéb, a koreográfiát megakasztó tevékenység.

4.6.2 Művészi hatás (max. 20 pont, fél pont adható)

Tartalma: zene kihasználása (ritmus, intenzitás), érzelem átadása, színpadi jelenlét, talajkoreográfia.

4.6.3 Improvizáció (max. 20 pont, fél pont adható)

Tartalma: stílusnak megfelelő előadás, tér kihasználása (eszközön magasságok és színpadbejárás egyaránt), folyamatosság, magabiztosság, kezdő és végpóz megléte.

4.6.4 Főbíró

Tartalma: 1-1 pont levonás jár az alábbi hibákért: koreográfia megszakítása 5-10 mp, rossz megnevezéssel / formátumban vagy határidőn túl leadott sportorvosi, nem megengedett ruha, kiegészítő, jelmez hiba, koreográfia közben kontakt más személlyel, légtorna eszköz belengetése, szexuális gesztus (alkalmanként). Kizárással sújtható: etikátlan zenehasználat vagy témaválasztás, tiszteletlen, POSA szellemiségével ellentétes viselkedés, 60 másodpercen túl nem jelenik meg a versenyző, koreográfia leállítása (10 mp-nél hosszabb idő), koreográfia közben színpad elhagyása (elsétálás), intim testrészek felfedése, tiltott tapadást segítő szerek használata (lsd. POSA COP).

Pontegyenlőség esetén az improvizációs pontszám dönt.