

Formagyakorlat versenyek szabályai

1. § A zenés formagyakorlat fogalma

A zenés formagyakorlat egy vagy több képzeletbeli ellenfél elleni harc mozgáselemeinek együttesét jelenti, amelyben a versenyzők a kick-box, vagy valamely távol-keleti harcművészet technikáit mutatják be, az általuk választott zenére.

2. § A zenés formagyakorlatok kategóriái (férfiak és nők)

2.1. Pusztakezesez:

Kemény stílusú:	Karate, Teakwondo technikák alkalmazása
Lágy stílusú:	Kung fu, Wu Shu és Capoeira technikák alkalmazása

2.2. Fegyveresez:

Kemény stílusú:	Kama, Sai, Tonfa, Nunchaku, Bo, Katana alkalmazása
Lágy stílusú:	Naginata, Nunchaku, Tai Chi Chuan Sword, Whip Chain, Wu Shu longstick, two sword, Hook sword alkalmazása

Egy versenyző csak két kategóriában indulhat egy versenyen, de csak a kemény vagy a lágy stílusú kategóriákon belül. Egy kemény és egy lágy kategória választása tilos egy verseny alatt.

3. § Ritmus

Minden formagyakorlatot szabadon választott zenére kell végrehajtani, a technikáknak a zene ritmusát kell követniük.

4. § A formagyakorlatok hosszúsága

Kemény stílusúak:	nem lehet hosszabb, mint 1'30", a bemutatkozáson kívül
Lágy stílusúak:	nem lehet hosszabb, mint 2', a bemutatkozáson kívül

A bemutatkozás időtartama legfeljebb 30".

Ezen szabályok megsértése esetén a formagyakorlat pontszámából 0,5 pontot le kell vonni. Amennyiben a formagyakorlat időtartama kevesebb, mint 1', akkor a formagyakorlat pontszámából 1,0 pontot le kell vonni.

5. § Korosztályok

Gyermekek:	8-9 évesek
Cadet1:	10-12 évesek
Cadet2:	13-15 évesek
Juniorok:	16-18 évesek
Felnőttek:	19-45 évesek

A korosztályokba tartozást a pontos születési dátum alapján kell megállapítani. Minden versenyző a saját korosztályában versenyezhet, kivéve a juniorokat, aki versenyezhetnek a felnőttek között is. Aki a versenyidején tölti be az aktuális életkorát, az választhatja az alacsonyabb korosztályban való versenyzést.

6. § Öltözék

A versenyzők számára nincs előírt öltözet, viselhető bármely szokásos kick-box, vagy tradicionális harcművészeti ruha. A férfiaknak felső testükön nem kell kötelezően ruhát viselniük.

A kemény stílusú kategóriákban a versenyzők cipő nélkül versenyeznek, a lány stílusúakban tradicionális harcművészeti cipőt viselnek.

Bandázs, csukló és karvédő használható, ékszer, piercing viselése tilos.

7. § A fegyverek állapota

A használt fegyvereknek biztonságos, jó állapotúaknak kell lenniük, amelyet a bírók ellenőriznek.

Éles pengéjű fegyver használata tilos.

Egy versenyző nem cserélhet fegyvert a verseny folyamán.

8. § Gimnasztikai elemek

Egy gyakorlatban legfeljebb 3 akrobatikus gimnasztikai elem szerepelhet, a kemény és lány stílusban egyaránt. Ennek a szabálynak a megsértéséért minden bírónak 0,5 pontot kell levonnia a gyakorlat pontszámából.

Az egyes kick-box, vagy tradicionális technikák ugrásból történő végrehajtása nem minősül akrobatikus gimnasztikai elemnek.

9. § A formagyakorlatok értékelési szempontjai

- Alaptechnikák (állások, ütések rúgások, védek a választott stílusban)
- Egyensúly megőrzése, fókuszálás
- Alkalmazott technikák nehézségi foka
- A technikák szinkronizálása, időzítése
- A fegyverek kezelése
- A formagyakorlat felépítése, a koreográfia látványossága

A fegyverek elejtése legfeljebb kétszer történhet meg, a harmadik elejtésnél a versenyzőt diszkvalifikálni kell. A fegyverek feldobása a levegőbe nem számít elejtésnek.

10. § Pontozás

Gyermekek, Cadet1 és Cadet2:	5,0 – 7,0
Juniorok:	6,0 – 8,0
Felnőttek:	7,0 – 9,0
Juniorok/Felnőttek:	8,0 – 10,0

A gyakorlat végén a bírók értékeli azt, a megadott szempontok alapján. A pontozást 4 pontozó bíró és 1 vezető bíró végzi. A vezető bíró a pontozás előtt meghatározza, hogy hány pontot kell levonni a szabálytalanságokért (időtúllépés, túl sok gimnasztikai elem, fegyver elejtés stb.). A bírók ezek után kialakítják az általuk adott végső pontszámokat és azokat a pontozó táblájukon felmutatják.

A legalacsonyabb és a legmagasabb pontszámot nem kell figyelembe venni, a megmaradó három pontszám összege adja a gyakorlat pontszámát.

Azonos pontszám esetén meg kell nézni mind az öt pontszám összegét és az ilyen módon számolt magasabb pontszámot elért versenyző a győztes. Ha ez is egyenlő, akkor a versenyzők újra bemutatják a gyakorlatukat és az ezekre kapott pontszámok alapján kell kijelölni a győztest.

11. § Pontlevonások, minimum pontszám, diszkvalifikálás

Fegyver elejtése:	1,0 pont levonás
A zenével való összhang elvesztése:	0,1-0,5 pont levonás
Elesés, elbotlás, egyensúlyvesztés, a fegyver feletti kontroll elvesztése:	0,1-0,5 pont levonás
Nem megfelelő elemek alkalmazása:	0,5 pont levonás
Kettőnél több gimnasztikai elem alkalmazása:	0,5 pont levonás
Ékszer, piercing viselése:	0,3-0,5 pont levonás

Ha a versenyző a vége előtt befejezi a gyakorlatát:	minimum pontszám
Legfeljebb kétszer a fegyver elejtése:	minimum pontszám
Tánc mozdulatok, elemek alkalmazása:	minimum pontszám

A fegyver kettőnél többször történő elejtése:	diszkvalifikálás
Káromkodás a gyakorlat alatt:	diszkvalifikálás

12. § Jelmezek, speciális effektek

A szokásos kick-box és tradicionális öltözéken kívüli extrém ruhák, jelmezek, arcfestés viselése tilos.

Lézer, füst, tűz, robbanás nem alkalmazható.

Mindezek esetén a versenyzőt azonnal diszkvalifikálni kell.