

**MAGYARORSZÁG**

**AKROBATIKUS KOSÁRLABDA CSAPAT**  
**BAJNOKSÁG**

**SZABÁLYKÖNYV**

**2018/2019.**



# TARTALOMJEGYZÉK

1. A CSAPATVERSENY-PROGRAM LEÍRÁSA, ALAPSZABÁLYAI
2. EGY VERSENYBEMUTATÓ FELÉPÍTÉSE  
KÖTELEZŐ SOROK  
SZABADON-VÁLASZTOTT SOROK
3. PONTOZÁS
4. B PONTOZÓ BÍRÓK: A B PONT MEGÁLLAPÍTÁSÁNAK IRÁNYELVEI, PONTOZÁSI SZEMPONTOK A B PONTOZÓ BÍRÓK SZÁMÁRA:
5. AZ A PONTOZÓ BÍRÓK
6. EGY CSAPAT ÖSSZPONTSZÁMÁNAK KISZÁMÍTÁSI MÓDJA: AZ EGYES SOROK PONTOZÁSA  
A BEMUTATÓ ÖSSZPONTSZÁMÁNAK KISZÁMÍTÁSI MÓDJA: A CSAPAT VÉGSŐ PONTSZÁMA A 8 SOR PONTSZÁMÁNAK ÖSSZEGEKÉNT ÁLL ELŐ.
7. LEVONÁSOK: LEVONÁSOK LISTÁJA
8. AKROBATIKUS ELEM-TÁBLÁZAT ÉS PONTRENDSZER

**A SZABÁLYKÖNYV ANGOL VERZIÓJÁT (2016) IRTA ÉS SZERKESZTETTE:  
FACE TEAM (HUN) ÉS A DUNKING DEVILS (SLO)**

**MAGYARRA FORDÍTOTTA:  
TAMÁSI JÁNOS (FACE TEAM) - 2018**

**A MAGYAR SZABÁLYKÖNYVET JAVÍTOTTA, FEJLESZTETTE ÉS SZERKESZTETTE:  
TAKÁCS ÁRON (FACE TEAM) - 2018**

## **1. A CSAPATVERSENY-PROGRAM LEÍRÁSA, ALAPSZABÁLYAI:**

- 1.1 Egy akrobatikus zsákolóverseny során bemutatott program 8 különböző, akrobatikus elemeket tartalmazó sorból, illetve az ezeket összekötő show elemekből és zenéből áll. Ezek közül 3 sor kötelező, amíg a fennmaradó 5 választható. Mindegyik sort akrobaták hajtanak végre, akik minitrambulinnal ugranak, majd a levegőben különböző elemek végrehajtását követően egymásnak passzolnak egy vagy több kosárlabdát. Az utolsó akrobata bezsákolja a labdát.
- 1.2 A program hossza legfeljebb 8 percre korlátozódik.
- 1.3 A csapat 1, 2 vagy 3 minitrambulint, illetve hozzájuk tartozó matracokat használhat.
- 1.4 A trambulinnak korosztályonként egységesen ugyanolyan fajta minitrambulint(oka)t kell használni!
- 1.5 A pálya méretei: normál kosárlabda pálya, de minimum 24m x 6m-es labdapattogatásra alkalmas sík felület.
- 1.6 Az akrobatikus kosárlabda versenyt, a kosárlabda versenysportban használt hivatalos szabvány kosárlabda palánkra, és szabvány magasságú gyűrűre játsszák. (Korosztályoknak megfelelően)
- 1.7 Az edző: Segítheti a csapatot a pálya széléről, kivételes esetekben (nehéz akrobatikai elemek), bemehet a pályára segítségadás céljából.
- 1.8 A 2018/2019-es bajnokságban minden korosztály 5-ös méretű kosárlabdával köteles a bemutatóját végrehajtani.
- 1.9 A csapat minimum 6, maximum 8 főből állhat, de a pontozást maximum 6 emberre lehet adni.
- 1.10 A nevező csapatoknak az előadáson belül használt összes sor akrobatikus elemeinek listáját a felhasználás sorrendjében, a használni kívánt trambulinnak számát és ezek felhasználását, valamint a fellépő csapattagok számát a verseny előtt minimum 15 nappal le kell adni az Akrobatikus Kosárlabda Versenybizottság részére.

## **2. EGY VERSENYBEMUTATÓ FELÉPÍTÉSE**

### **2.1 Kötelező sorok:**

Minden csapatnak végre kell hajtania 3 kötelező sort. Ezeknek a soroknak az a célja, hogy az adott csapat a lehető legnagyobb precizitással mutassa be a sportág legalapvetőbb elemeit. A csapat ezeket a sorokat a bemutató bármelyik szakaszában véghez viheti.

#### **a. Vonat**

6 akrobatának kell részt vennie ebben a sorban.

Az akrobaták egymás után elugranak a mini trambulinnal, majd tovább passzolják a következőnek, ami történhet palánk-passzal, föld-passzal vagy a levegőben való tovább passzolással. (De minden esetben előre le kell adni az A pontozó Bíróknak a pontos sorrendet, ki hogyan passzol). Az utolsó akrobata bezsákolja a labdát. A B pontozó bírók vonat sorra adott pontszáma az alkalmazott technikán, az esztétikai értéken, a pontosságán és az adott passzok magasságán múlik, továbbá fontos, hogy az akrobaták milyen magasra ugranak és hogy a levegőben mennyire elegáns a mozgásuk. Ez az oka annak, hogy a vonat sorban tilos bármilyen technikai elem használata. A passzok adhatók egy vagy két kézzel. Az akrobatáknak a labda útjának legmagasabb pontján kell elkapniuk a labdát, és éppen azelőtt kell tovább passzolniuk mielőtt ők maguk földet érnének.

A vonat sort ugyanúgy kell pontozni, mint bármelyik szabadon választható sort, egy különbséggel. Ez a sor minden esetben ugyanannyi extra pontot kap minden csapat esetében, melynek értéke 2,0.

b. Egyéni

6 akrobatának kell részt vennie az egyéni sorban. Úgy a helyes, ha az akrobaták nem túl gyors tempóban követik egymást, miközben mindegyik végrehajtja a maga egyéni zsákolását. Mindegyik zsákolásnak különbözőnek kell lennie, és szerepelnie kell az utolsó fejezetben szereplő táblázatban. A B pontozóbíróknak az egyéni sorra adott pontot a zsákolások változatossága, technikai nehézsége, magassága, dinamikája és esztétikai értéke alapján kell megítélni. Az egyéni sort ugyanúgy kell pontozni, mint bármelyik szabadon választható sort, egy különbséggel. A sorra járó összes extra pontot a következő módon kell kiszámítani. Az elemeket tartalmazó táblázatban mindegyik zsákolásnak meg van határozva a nehézségi szintje 0,1-2 pontig terjedően. Az A bírónak néznie kell az elemeket, és levonásnak kell lennie, ha nem azt csinálja, amit előre leadott. A sorra járó összes extra pont úgy áll elő, hogy megfelezzük a végrehajtott 6 egyéni zsákolásért járó extra pont összegét. Amennyiben a csapat a táblázatban nem szereplő elemet akar végrehajtani, minimum 15 nappal a verseny előtt el kell küldeni az elem pontos leírását az A pontozó bírónak, hogy ők felmérhessék az új elem nehézségét és bevezethessék azt a táblázatba.

c. Átrepülés

Az összes akrobatának részt kell vennie ebben a sorban. 1-3 akrobata ugrik a mini trambulínról és hajt végre zsákolást. A többi akrobatának az a feladata, hogy felállítsanak egy formációt a mini trambulín és a gyűrű között, amit a másik 1, 2 vagy 3 akrobatának át kell ugrania majd pedig beszákolni a labdát. A zsákoló akrobaták rendelkezhetnek saját labdával, vagy le is vehetnek labdát a formáció tetejéről, vagy akár fel is passzolhatják nekik a labdát a földről. A B pontozó bírónak az átrepülési sorra adott pontot az alapján kell meghatározni, hogy a sor mennyire eredeti, mennyire érdekes és a végrehajtás mennyire tiszta. Az átrepülési sort ugyanúgy kell pontozni, mint bármelyik szabadon választható sort, egy különbséggel. Ez a sor minden esetben ugyanannyi összes extra pontot kap minden csapat esetében, melynek értéke 2,0.

## 2.2 Szabadon-választott sorok

Minden csapatnak 5 szabadon választott sort kell végrehajtania, mindegyik sornál minimum 6 versenyző részvételével. A szabálykönyv oly módon lett megalkotva, hogy támogassa a sorok változatosságát. Minden csapat teljesen szabadon járhat el a szabadon választható sorok megalkotásában. Egyedül a következő két szigorú megkötésre kell figyelemmel lenniük:

- Minden felhasznált elemnek szerepelnie kell az elemek táblázatában.
- A soroknak különbözőknek kell lenniük.

Amennyiben a csapat a táblázatban nem szereplő elemet akar végrehajtani, minimum 15 nappal a verseny előtt el kell küldeni az elem pontos leírását az Akrobatikus Kosárlabda Bizottságnak (illetve az „A” pontozó bírónak), hogy ők felmérhessék az új elem nehézségét és bevezethessék azt a táblázatba.

## 2.3 A show koreográfiája, stílus elemei

A kötelező és szabadon-választott ugrások, sorok mellett, minden csapat szabadon választott zenei aláfestést, koreográfiát, különböző stíluselemeket használhat fel (tánc, break, labdazsonglorködés, stb) a versenyprogramján belül, amit minden esetben a B bíró pontoz.

## 3. PONTOZÁS

3.1 Minden csapat végső pontszáma két részpontszámból tevődik össze, melyek az A - technikai és B - művészi pontok, ugyanis az akrobatikus kosárlabda az újkori freestyle sportok és a művészi torna egyfajta keveréke. A művészi torna pontozása nagyon szigorú. Minden egyes elemhez társul annak pontosan meghatározott, ideális kivitelezési módja, melytől ha a versenyző a legkisebb mértékben is eltér, pontlevonásokban részesül.

Ugyanakkor a freestyle sportokban az elemek ideális kivitelezési módja nem meghatározható, és így módon nem is pontozhatjuk kivitelezésük milyenségét a művészi tornában megfigyelhető módon. Ehelyett ezekben a sportokban a pontozó bírók egy nyílt rendszert használnak. A pontozó bírók az adott sportág szakértői, leggyakrabban maguk is korábbi versenyzők. A pontozó bírók saját véleményük alapján pontozzák a versenyzők teljesítményét, a csapat kreativitását, figyelembe véve a sportág szervezeteinek iránymutatásait is. A pontozó bírók esztétikai szempontokat, a vonzó megjelenést, stílust, eredetiséget, formai gazdagságot, általános benyomást és egyéb tényezőket vizsgálnak.

- 3.2 Mivel az akrobatikus kosárlabda a két ágazatnak a keveréke, jelen szabálykönyv mindkét irányzat szabálykönyveinek elemeit figyelembe veszi. Az A pontozó bírók feladata, hogy megítéljék a produkció technikai vonatkozásait, illetve, hogy számon tartsák az elkövetett hibákat. A B pontozó bírók feladata, hogy megítéljék a produkció esztétikai értékét, eredetiségét és hogy mennyire vonzó annak megjelenése, figyelembe véve a szabálykönyv ezekkel kapcsolatos iránymutatásait. A pontozási rendszer részletei ennek a fejezetnek a folytatásában szerepelnek.

#### **4. „B” PONTOZÓ BÍRÓK**

- 4.1 A B zsűri maximum 5 pontozó bíróból állhat. Minden pontozó bíró egyéni feladata, hogy minden sort egyenként 0-10-es skálán értékeljen, úgy, hogy fél pont is adható. Minden B pontozó bírónak ismernie kell a szabálykönyv iránymutatásait. A B pontozó bírók nem konzultálhatnak egymással a pontozás folyamata során. Az adott sor pontozása az első akrobata nekifutásával kezdődik és a kombináció utolsó zsákolásával végződik. A sor koreográfiai elemeit figyelembe kell venni a sor B pontjának megállapításánál. Az adott sor B pontjának megállapítása során figyelembe kell venni, annak esztétikai értékét, eredetiségét, a vonzó megjelenést és hogy milyen általános benyomást kelt, azonban a technikai nehézséget és az elkövetett hibákat nem kell közvetlenül figyelembe venni. A B pont megállapításának irányelvei a szabálykönyv utolsó fejezetében található.

- 4.2 A B pont megállapításának irányelvei:

A B pontozó bírónak a következő 3 alapvető irányelvet kell követnie: esztétika, eredetiség és a vonzó megjelenés. Minden B pontozó bírónak az a feladata, hogy minden egyes sort 0-10-es skálán a következő módon pontozzon. Minden sor esetében a sor végrehajtását követően a B pontozó bírónak az adott sort 0-10-es skálán kell pontoznia, úgy, hogy fél pont is adható. A B pont természeténél fogva szubjektív, azonban az alábbi irányelveket figyelembe kell venni a megállapításánál. A B pontozó bírónak azonos pontozási kritériumok alapján kell megítélnie az összes csapat teljesítményét. Ezeket a kritériumokat összeveti az előző csapat teljesítményével. Még akkor is, ha az első csapat teljesítménye nagyon jó a B pontozó bíró nem adhat túl magas pontszámot. Ha nem így tene, abban az esetben, ha a következő csapat teljesítménye még jobb, egyszerűen nem lenne lehetősége magasabb pontot adni, és így ez a csapat nem kaphatna olyan pontszámot, amelyet megérdemelne. Ha 10 pontot adna az első csapatnak, és a következő csapat teljesítménye még jobb, nem adhatna nekik mást, csak szintén 10 pontot, ami nem tükrözné a két csapat teljesítménye közötti igazi különbséget. Ugyanez érvényes magukra a sorokra is egy csapat bemutatóján belül. A pontozóbírónak olyan pontot kell adnia az első sorra, hogy a továbbiakra mind magasabb, mind pedig alacsonyabbat adhasson, azok minőségétől függően.

Amikor a B pontozó bíró a szabadon választható sorokat pontozza mindhárom meghatározott kritériumot figyelembe kell vennie. A kötelező elemeknél: Ami a vonat sor megítélését illeti az esztétikai értéket, ami az egyéni sor megítélését illeti a vonzó megjelenést, ami pedig az átrepülő sor megítélését illeti az eredetiséget kell a legnagyobb hangsúllyal figyelembe venni.

A végső pontot úgy kapjuk, hogy az 5 bíró értékeléseiből kihúzzuk a legmagasabb és a legalacsonyabb pontot minden egyes sor esetében. Majd összeadjuk a maradék 3 pontot és az összeget elosztjuk 3-al, így kapva az átlagot.

#### 4.3 Pontozási szempontok a B pontozó bírók számára:

a. Esztétikai érték:

A levegőben való mozgásnak elegánsnak és egyszerűnek kell tünnie. A végrehajtott elemnek tökéletesen kivitelezettnek kell tünnie. A passzoknak magasaknak és pontosaknak kell lennie. Az akrobatáknak a lehető legmagasabb ponton kell elkapniuk a nekik passzolt labdát, nem pedig egyből a trambulínból való kiugrást követően. A zsákolásnak erőteljesnek, és pontosnak kell lennie, továbbá olyannak, hogy az megmaradó hatást gyakoroljon a teljes közönségre. A labdának egyenesen a gyűrűn keresztül kell átrepülnie, nem pedig bizonytalanul pattognia a gyűrűben mielőtt bemegy. Az ugrásoknak a lehető legmagasabbaknak kell lenniük.

b. Eredetiség:

Mivel minden csapat úgy állíthatja össze a szabadon választható sorokat, ahogy neki tetszik, az eredetiség nagyon fontos szempont a sorok pontozása során. A soroknak oly mértékben kell különbözniük egymástól, amennyire ez lehetséges. A pontozó bírónak a teljes sor kivitelezését figyelembe kell venniük, nem csupán azt a szakaszt, ami a levegőben történik. Az értékelés során jutalmazni kell többek között az új elemeket, az elemek újszerű kombinációját, a mini trambulínok érdekes elhelyezését és a koreográfiai elemeket is.

c. Vonzó megjelenés:

Az akrobatikus kosárlabdát kezdetben egyrészt azzal a céllal hozták létre, hogy kiváltsa a közönség csodálatát, másrészt, hogy a közönséget szórakoztassa. Nem csoda, hogy a vonzó megjelenés központi fontosságú minden végrehajtott sor esetében. Mindegyik sort úgy kell megalkotni és végrehajtani, hogy attól elálljon a közönség lélegzete. A sor első elemétől az utolsóig a közönség figyelmét a lehető legnagyobb mértékben le kell kötni. A technikai nehézség nem egyenesen arányos a sor vonzó megjelenésével. Egy egyszerűbb sor jó kivitelezése jobb benyomást kelthet, mint egy nehezebb sor gyenge kivitelezése.

## 5. „A” PONTÓZÓ BÍRÓK

5.1 Az A zsűri maximum 2 pontozó bíróból állhat. Feladatuk, hogy az akrobatikus zsákoló csapatok által benyújtott programtervet fogadják, és hogy kiszámítsák a sorokért járó többlet pontokat. Már a verseny előtt ki kell tölteniük a pontozó lapokat és alaposan fel kell készülniük a verseny napjára. A verseny alatt az A pontozó bírók feladatai a következők. Az A pontozó bírónak figyelemmel kell kíséreniük a csapat teljesítményét és fel kell jegyezniük az általuk elkövetett hibákat. A pontozó bírónak továbbá feladatuk, hogy figyeljék a csapat által leadott jelentkezési lapon meghatározott sorok és gyakorlatban kivitelezett sorok közötti különbségeket. Az A pontozó bírónak a gyakorlatban kivitelezett sorokat kell pontoznia, akkor is, ha azok eltérnek jelentkezési lapon meghatározottaktól, (az eltérések miatt ugyancsak pontlevonásnak kellene történnie?).

Miután a csapat bemutatója befejeződött az A pontozó bírónak a következő feladatokat kell elvégeznie. Videó elemzés használata megengedett.

- Megkapják a pontozólapokat a B pontozó bíróktól, majd beviszik az eredményeket a számítógépbe.
- Kiszámítják az adott extra pontokat minden egyes szabadon választott sor esetében (amennyiben a sor egy része hibásan lett végrehajtva alacsonyabb extra pontokat kell adni)
- Levonják az összes pontbüntetést, amelyek a showban elkövetett hibák után járnak
- Kiszámítják az összpontszámot minden csapat esetében, majd közlik az eredményeket a rendezvény szervezőivel.
- A pontozás végén mindkettőjüknek ugyanannak a pontnak kell kijönnie!

## 6. EGY CSAPAT ÖSSZPONTSZÁMÁNAK KISZÁMÍTÁSI MÓDJA

6.1 Az egyes sorok pontozása:

- a. Minden sort 0-10-es skálán pontoznak a B pontozó bírók. Kiszámítják az átlagot, amit a B pontnak neveznek.
- b. Az A pontozóbírók feljegyzik az összes hibát, amit a csapat elkövet a bemutatója során.
- c. Az A pontozó bírók ezt követően megállapítják, hogy ezek a hibák hogy befolyásolják az adott sorra adandó extra pontokat, majd kiszámolják az extra pontok tényleges értékét.

- Extra pontok kiszámításának módja:

Minden sor az alapján kapja az extra pontot, hogy az egyes elemekből miként épül fel, illetve hogy az elemek mennyire nehezek. Az elemek listáján minden elem 0,0 - 2,0-ig terjedő nehézségi ponttal rendelkezik.

A sorra adható extra pont csak az elemek kombinálása révén számolható ki. Amikor 2 elem kombinációját pontozzuk, a két elem nehézségi pontjainak átlagát vesszük (őket összeadjuk és elosztjuk 2-vel), majd ezt a pontot hozzáadjuk az adott sor összes extra pontjaihoz. A sort alkotó elemek sorrendje lényegtelen. Így a szabályzat arra ösztönzi a csapatokat, hogy nehéz elemeket ötvözzenek, ugyanis ez egy csapat erősségének igazi fokmérője. Amikor egy egyéni zsákolást hajtanak végre a nehézségi pontot el kell felelni.

A sorok végső extra pontszámai a bennük lévő elemek kombinációiért járó extra pontok összegeként adódik. Csak azokért az elemkombinációkért jár extra pont, amiket sikeresen hajtottak végre. Az elemek sikeres végrehajtásának megítéléséhez a következő fejezet tartalmaz irányelveket.

- d. Ezt követően az A pontozó bírók kiszámolják a végső pontot minden sort illetően a következő formula alapján.

$$\text{SOR PONTSZÁM} = (\text{B pont} - \text{levonások}) \times (1,0 + \text{igazi összes extra pontszám})$$

A bemutató összpontszámának kiszámítási módja:

A csapat végső pontszáma a 8 sor pontszámának összegeként áll elő.

## 7. LEVONÁSOK

A következőkben felsorolásra kerülnek a lehetséges nagyobb hibák, amiket egy csapat a bemutatója során elkövethet. A pontlevonások ezekért a hibákért az alábbi táblázatban kerülnek bemutatásra. Minden sor esetében az A pontozó bírók kiszámítják az összes pontlevonás összegét amiben a csapat részesül és levonják a sor B pontszámából.

- a. Levonások listája:

Ez a lista tartalmazza az összes nagyobb hibát, amiért egy csapat pontlevonásban részesül. Mindegyik hiba részletes leírásra kerül, és a miattuk levonandó pontok száma egy listában van összefoglalva. Továbbá az is leírásra kerül, hogy az adott hiba miként befolyásolja a kiosztható extra pontok számát. Tudniillik, hogy az elem, ahol a hiba történt sikeresen vagy sikertelenül végrehajtott elemnek számít.

- PASSZ HIBA

Levonás: – 1,0

Leírás: Az akrobata nem passzolja tovább a labdát, vagy pedig az általa passzolt labdát a következő akrobata nem tudja elkapni a kezével. (Nem számít hibának, ha lábbal passzolsz, vagy elkapsz, ha azt előre a leadott listába beírta)

Extra pontok: Ha az akrobata nem úgy passzolja tovább a labdát, ahogy szándékozta (tehát a labda kicsúszik a kezéből/lábáról) az elem nem számít sikeresnek. A csapat nem kap extra pontokat sem magáért az elemért, sem az ezt megelőző elemmel való kombinációért. Ha az akrobata továbbpasszolja a labdát, de a következő akrobata nem kapja el a kezével/lábával, az elem sikeresen végrehajtottnak számít, azonban a következő elemmel való kombinációs extra pontot nem lehet odaítélni.

- **NEM BEZSÁKOLT LABDA**

Levonás: – 1,5

Leírás: Az akrobata, akinek be kéne zsákolnia a labdát, ezt nem teszi meg.

Extra pontok: Ha az akrobata nem zsákolja be a labdát, az elem, amit véghez vitt, nem számít sikeresnek. A csapat nem kap extra pontokat sem magáért az elemért, sem az ezt megelőző elemmel való kombinációért.

- **A LABDÁT BEDOBJÁK A GYŰRŰBE**

- Levonás: – 0,5

- Leírás: Az akrobata bedobja a labdát a gyűrűbe anélkül, hogy a kezével érintené a gyűrűt.

- Extra pontok: Ha az akrobata csak bedobja a labdát a gyűrűbe, az elem, amit véghez vitt, nem számít sikeresnek. A csapat nem kap extra pontokat sem magáért az elemért, sem az ezt megelőző elemmel való kombinációért.

- **ESÉS**

- Levonás: –0,8

- Leírás: Az akrobata a lábán és a kezén kívül más testrészével is érinti a matracot vagy a földet.

- Extra pontok: Ha az akrobata sikeresen véghez visz egy elemet, majd pedig utána esést hajt végre, az általa végrehajtott elem sikeresnek minősül. A csapat mind az elemért, mind pedig az elemek közötti kombinációért megkapja az extra pontokat. Ha az akrobata egy extrém elemet hajt végre, amiből nem is lehet szabályosan leérkezni, nincs pontlevonás.

- **AZ AKROBATA A MINI TRAMBULINON KAPJA MEG A LABDÁT**

- Levonás: – 1,0

- Leírás: Az akrobata olyankor kapja meg a labdát, amikor a lába még érinti a mini trambulint.

- Extra pontok: Ha az akrobata a mini trambulionon kapja meg a labdát, az elem amit végre hajt nem számít sikeresnek. A csapat nem kap extra pontokat sem magáért az elemért, sem az ezt megelőző elemmel való kombinációért.

## 7.1 Szabály Kiegészítések:

- a. Soron belül lehet ugyanaz az ugrás, de más sorban már nem használhatod ugyanezt a kombinációt
- b. Lehet még egyszer solo dunk, ha szükséges.
- c. 2es kombináció akkor működik, ha van más sorrend, 1 passz vagy 1 elem más mint az előtte lévő



## 8. AKROBATIKUS ELEMTÁBLÁZAT ÉS PONTRENDSZER

ZSÁKOLÁSOKÉRT JÁRÓ PONTOK										
Akrobatikus elem	Technikai elem									Előre nyújtott lábak alatt két kézzel átvenni, majd hát mögött feldobni
	Alap	Láb közötti átvétel	Dupla láb közötti átvétel	Tripla láb közötti átvétel	Két láb alatti átvétel	Dupla Két láb alatti átvétel	Hát mögötti átvétel	Dupla hát mögötti átvétel		
Alap	0,2	0,3	0,5	0,8	0,4	0,8	0,4	0,9	0,9	
360 csavar	0,6	0,7	0,9	1,2	0,8	1,3	0,8	1,3	/	
540 csavar	0,8	0,9	1,1	1,4	1	1,5	1	1,5	/	
720 csavar	1	1,2	1,4	1,7	1,3	1,8	1,3	1,8	/	
900 csavar	1,3	1,5	1,7	2	1,6	2,1	1,6	2,1	/	
1080 csavar	1,7	1,9	2,1	2,4	2	2,5	2	2,5	/	
Előreszálló	0,6	0,7	1	1,2	0,8	1,2	0,8	1,1	1,1	
Egylábás hátraszálló	1	1,2	1,4	1,7	1,3	1,8	1,3	1,8	/	
Előreszálló egész csavar	1	1,2	1,4	1,7	1,3	1,8	1,3	1,8	/	
feltejtőről	1	1,2	1,4	1,7	1,3	1,8	1,3	1,8	/	
Gannicus	1,3	1,5	1,7	2	1,6	2,1	1,6	2,1	/	
Dupla előreszálló	1,5	1,7	1,9	2,2	1,8	2,3	1,8	2,3	/	

  

TOVÁBBI EXTA PONTOK	
Passzok	Többlet pont értéke
Passzt követő zsákolás	0,1
Önmagának adott palánk passz (egyéni zsákolás)	0,1
Trambulín a büntető vonal mögött	0,2
Oldalról való zsákolás	0,1
Gyűrűn ülés	0,1
Önbezsákolás	0,3
Superman	0,1
Fordított	0,2
Beledőlős (több mint 45 fokban)	0,5

EXTRA PONTOK TÁBLÁZATA										
Akrobatikus elem	Technikai elem									Előre nyújtott lábak alatt két kézzel átvenni, majd hát mögött feldobni
	Alap	Láb közötti átvétel	Dupla láb közötti átvétel	Tripla láb közötti átvétel	Mindkét láb alatti átvétel	Dupla két láb alatti átvétel	Hát mögötti átvétel	Dupla hát mögötti átvétel		
Alap	0	0,1	0,3	0,6	0,2	0,6	0,2	0,6	0,6	
180 csavar	0,1	0,2	0,4	0,7	0,3	0,7	0,3	0,7	0,5	
360 csavar	0,3	0,4	0,6	0,9	0,5	0,9	0,7	1,1	0,9	
540 csavar	0,5	0,5	0,7	1	0,6	1	0,6	1	0,8	
720 csavar	0,7	0,8	0,9	1,2	0,9	1,1	0,9	1,3	1	
900 csavar	0,9	1	1,1	1,4	1,1	1,3	1,1	1,5	1,3	
Előreszálló	0,4	0,5	0,7	1	0,6	1	0,7	1,1	0,8	
Szállófél	0,4	0,6	0,8	1,1	0,7	1,2	0,5	0,8	0,9	
3/4 szálló	0,5	0,6	0,8	1,1	0,8	1,1	0,8	1,1	1	
Előreszálló egész csavar	0,7	0,8	1	1,3	0,8	1,2	0,8	1,2	1	
Előreszálló másfél csavar	0,7	0,9	1	1,3	0,9	1,3	0,9	1,3	1,1	
Előreszálló dupla csavar	0,8	0,9	1,1	1,4	1,1	1,4	1	1,4	1,2	
Előreszálló két és fél csavar	1	1	1,2	1,5	1,1	1,5	1	1,5	1,3	
Egylábás hátraszálló	0,6	0,7	0,9	1,2	0,8	1,2	0,8	1,2	0,9	
Egylábás hátraszálló fél csavar	0,7	0,8	1	1,3	0,9	1,3	0,9	1,3	1	
Egylábás hátraszálló egész csavar	0,8	0,9	1,1	1,4	1	1,4	1	1,4	1,1	
Fél csavar előreszálló (fél csavar a trambulín előtt)	0,6	0,7	0,9	1,2	0,8	1,2	0,8	1,2	1	
Hátraszálló (fél csavar a trambulín előtt)	0,5	0,6	0,8	1,1	0,7	1,1	0,7	1,1	0,9	
Fél csavar hátraszálló (fél csavar a trambulín előtt)	0,6	0,7	0,9	1,2	0,8	1,2	0,8	1,2	1	
Egész csavar hátraszálló (fél csavar a trambulín előtt)	0,7	0,8	1	1,3	0,9	1,3	0,9	1,3	1,1	
Másfél csavar hátraszálló (fél csavar a trambulín előtt)	0,8	0,9	1,1	1,4	1,1	1,4	1	1,4	1,2	
Dupla csavar hátraszálló (fél csavar a trambulín előtt)	0,9	1	1,2	1,5	1,1	1,5	1,1	1,5	1,3	
Két és fél csavar hátraszálló (fél csavar a trambulín előtt)	1	1,1	1,3	1,6	1,2	1,6	1,2	1,6	1,4	
Tripla csavar hátraszálló (fél csavar a trambulín előtt)	1,1	1,2	1,4	1,7	1,3	1,7	1,3	1,7	1,5	
7/4 szálló	0,8	0,8	1	1,3	0,9	1,3	0,9	1,3	1,1	
Dupla előreszálló	1	1	1,2	1,5	1,1	1,5	1,1	1,5	1,3	
Dupla előreszálló fél csavar	1	1,1	1,3	1,6	1,2	1,6	1,2	1,6	1,4	
Cukahara (szálló félcsavar majd hátraszálló)	1	1,2	1,3	1,6	1,2	1,6	1,2	1,6	1,4	
Szállófél majd hátraszálló egész csavarral	1,2	1,2	1,4	1,7	1,3	1,7	1,3	1,7	1,5	
Előreszálló majd előreszálló másfél csavarral	1,2	1,3	1,5	1,8	1,4	1,8	1,4	1,8	1,6	
Előreszálló egészcavarral majd szállófél	1,2	1,3	1,6	1,9	1,5	1,9	1,5	1,9	1,7	

KOMBINÁCIÓS EXTRA PONTOK TÁBLÁZATA				
Kombinációkért járó extra pontok				
A fő kombinációs extra pontok	Többlet pont értéke	Passzokért járó többlet pontok	Többlet pont értéke	
AZ ELEMET PASSZBÓL CSINÁLJÁK - Az akrobata a levegőben kapja el a labdát	0,1	Palánkról/pattintott	0	
		Levegőben való továbbadás	0	
		Levegőben való továbbadás/pattintás (úgy hogy nem lája, hogy hova passzoz)	0,1	
		Hát mögötti átvételt követő pattintás	0,1	
Elem előtti extrák	Többlet pont értéke	Befogós passz	0,1	
Passz a neklütás során (passz saját magának)	0,1	Gyűrűről való passz	0,2	
Rundel a trambulínról	0,2	Két kézzel fej mögötti lepattintva	0,2	
		Vicc passz	0,2	
		Szelem passz	0,2	
Az egész trambulín a büntető vonal mögött van	0,1	Passz a földön álló vagy a gyűrűn ülő akrobatának	-0,1	

  

TALAJRÓL VALÓ FELADÁSOK					Kitartások		
A feladó helyzete	Passz				A kitartás fajtája	Többlet pont értéke	
	Levegőben	Pattintott	Fejelés	Palánkról			
A feladó a matrac mellett áll	0,1	0,1	0,2	0,1	Piramis	0,1	
A feladó a trambulín és a matrac között áll	0,1	0,1	0,2	0,1	Dupla piramis	0,2	
A feladó a trambulín és a matrac között fekszik	0,2	0,2	0,3	0,3	Három piramis	0,3	
A feladó a 3 pontonson kívülről adja a passzot	0,2	0,2	0,3	0,3	Vállon állás	0,3	
A feladó a palánk mögött adja a passzot (a palánk fölött)	0,3	0,3	/	/	Váll a vállnak	0,3	
A feladó a gyűrűn ülve adja a passzot	0,1	0,2	0,2	/	Kézén állás az alsó vállán	0,3	
					Kézén állás az alsó kezén	0,5	
					Emben zászó	0,5	