



**Magyar Majorette Szövetség
Versenyszabályok Könyve
2026.**

Kiadja: Magyar Majorette Szövetség ©

A szerzői jogi védelem jogtulajdonosa a Magyar Majorette Szövetség.
A dokumentum kifejezett jogtulajdonosi engedély nélkül történő felhasználása, átdolgozása, másolása
jogellenes magatartás, amely, polgári jogi és büntetőjogi szankciókat vonhat maga után.

TARTALOM

RÖVIDÍTÉSEK.....	5
ALAPVETŐ MEGHATÁROZÁSOK ÉS KAPCSOLÓDÓ SPECIÁLIS SZABÁLYOK.....	6
MOZGÁS ELEMÉK.....	6
A KÉZISZER-TECHNIKAI ELEMÉK CSOPORTOSÍTÁSA.....	6
1. <i>Kontakt elem</i>	6
2. <i>Gördítés</i>	6
3. <i>Légi elem</i>	6
3.1. <i>Feldobás</i>	6
3.2. <i>Csere</i>	6
KÉZISZEREK.....	7
<i>Mazsorettbot</i>	7
<i>Pompon</i>	7
<i>Zászlósbót</i>	7
<i>Duplazászló (DOUBLE FLAG)</i>	7
<i>Tamburbót (mace)</i>	7
<i>Hosszú zászló (tall flag)</i>	8
<i>Fegyver</i>	8
<i>Szablya</i>	8
DÍSZLET.....	8
EGYÉB ESZKÖZÖK, KELLÉKEK.....	8
FÁSLI, ÍZÜLETI VÉDŐSZER, KINEZIO-SZALAG.....	8
HAJVISELET ÉS ARCKIKÉSZÍTÉS.....	8
KOSZTÜM.....	8
<i>Férfi kosztüm</i>	8
<i>Lábbeli</i>	9
<i>Fehérenemű</i>	9
VERSENYGYAKORLAT.....	9
<i>A színpadi versenygyakorlat</i>	9
<i>Menettánc</i>	9
<i>A versenygyakorlatok időkerete</i>	9
<i>Alcsoport</i>	10
<i>Kísérőzene</i>	10
KÖTELEZŐ ELEMÉK.....	10
<i>Kép</i>	10
<i>Hullám/ kígyó</i>	10
<i>A M-POMPON VERSENYGYAKORLATOK kötelező szerkezete</i>	10
I. „A” -SZAKÁG, MAZSORETTSPORT.....	11
I.1. A VERSENY RÉSZTVEVŐI.....	11
I.2 KATEGÓRIÁK.....	11
I.2.1 SZEKCIÓK.....	11
I.2.2 “A” MAZSORETTSPORT VERSENY KATEGÓRIÁK.....	12
I.3. „A” CSAPAT KATEGÓRIÁK.....	13
MODERN BOT CSAPATVERSENY.....	13
<i>MODERN BOT MENETTÁNC (M-BAT-D)</i>	13
<i>MODERN BOT SZÍNPADI CSAPAT (M-BAT-S)</i>	15
HAGYOMÁNYOS-BOT ÖSSZETETT CSAPAT (T- BAT) MENET+ SZÍNPADI VERSENYGYAKORLAT.....	17
<i>HAGYOMÁNYOS BOT MENET-VERSENYGYAKORLAT (T- BAT- M)</i>	17
<i>HAGYOMÁNYOS BOT SZÍNPADI VERSENYGYAKORLAT (T- BAT- S)</i>	19

FREESTYLE BOT CSAPAT – (F-BAT)	21
BOT MENETTÁNC IMPROVIZÁCIÓ CSAPAT (BMI).....	23
MODERN POMPON CSAPAT	25
<i>MODERN POMPON MENETTÁNC (M-POM D)</i>	25
<i>MODERN POMPON SZÍNPADI CSAPAT (M-POM S)</i>	27
FREESTYLE POMPON CSAPAT (F-POM).....	28
MODERN TAMBURBOT CSAPAT (M-MACE)	30
VEGYES CSAPAT (M-MIX)	32
ZÁSZLÓSBOT CSAPAT (M-FLAG).....	34
SHOW CSAPAT (SHOW)	35
MASKARÁDÉ CSAPAT.....	36
HAGYOMÁNYOS POMPON ÖSSZETETT CSAPAT (T- POM) MENET+SZÍNPADI VERSENYGYAKORLAT.....	38
<i>HAGYOMÁNYOS POMPON Menetgyakorlat (T-POM-M)</i>	39
<i>HAGYOMÁNYOS POMPON színpadi Versenygyakorlat (T-POM-S)</i>	40
HAGYOMÁNYOS TAMBURBOT ÖSSZETETT CSAPAT (T- MACE) MENET+SZÍNPADI VERSENYGYAKORLAT.....	41
I.4. SZÓLÓFORMÁCIÓK	43
MODERN BOT MINIFORMÁCIÓ (M-BAT MINI)	43
FREESTYLE BOT MINIFORMÁCIÓ (F-BAT MINI).....	44
MODERN TAMBURBOT MINIFORMÁCIÓ (M- MACE MINI).....	46
MODERN POMPON MINIFORMÁCIÓ (M-POM MINI)	48
FREESTYLE POMPON MINIFORMÁCIÓ (F-POM MINI)	49
ZÁSZLÓSBOT MINIFORMÁCIÓ (M-FLAG MINI)	51
MIX MINIFORMÁCIÓ (M-MIX MINI).....	52
MODERN BOT DUÓ-TRIÓ (M-BAT DUO-TRIO)	54
MODERN TAMBURBOT DUÓ-TRIÓ (M- MACE DUO-TRIO)	56
FREESTYLE BOT DUÓ/TRIÓ (F-BAT DUO/TRIO).....	58
HAGYOMÁNYOS BOT DUÓ-TRIÓ (T- BAT DUO/TRIO).....	60
HAGYOMÁNYOS TAMBURBOT DUÓ-TRIÓ (T- MACE DUO/TRIO).....	62
MODERN POMPON DUÓ-TRIÓ (M-POM DUO-TRIO)	63
FREESTYLE POMPON DUÓ-TRIÓ (F-POM DUO-TRIO).....	64
MODERN BOT SZÓLÓ (M-BAT SOLO)	65
MODERN 2- BOT SZÓLÓ (2-BAT SOLO)	67
FREESTYLE BOT SZÓLÓ (F-BAT SOLO).....	69
MODERN TAMBURBOT SZÓLÓ (M-MACE SOLO)	71
MODERN POMPON SZÓLÓ (M-POM SOLO)	73
FREESTYLE POMPON SZÓLÓ (F-POM SOLO).....	74
HAGYOMÁNYOS BOT SZÓLÓ (T-BAT SOLO).....	75
HAGYOMÁNYOS TAMBURBOT SZÓLÓ (T- MACE SOLO)	76
II. MAZSORETTSPORT „B” SZAKÁG (BEGINNERS) KEZDŐK	77
II.1. A VERSENY RÉSZTVEVŐI.....	77
II.2. „B” SZEKCIÓK.....	77
II.2.1. „B” KATEGÓRIÁK.....	77
II.3. „B” - BOT CSAPAT (B-BAT)	78
„B” POMPON CSAPAT (B- POM)	80
II.4. „B” - BOT MINIFORMÁCIÓ (B-BAT MINI)	81
„B” - POMPON MINIFORMÁCIÓ (B- POM MINI)	83
„B” - BOT DUÓ/TRIÓ (B-BAT DUÓ/TRIÓ)	84
„B” – POMPON DUÓ/TRIÓ (B-POM DUÓ/TRIÓ).....	86
„B” – BOT SZÓLÓ (B-BAT SZÓLÓ).....	88
„B” – POMPON SZÓLÓ (B-POM SZÓLÓ).....	89
III. KUPA KATEGÓRIÁK	91

CHEERTÁNC CSAPAT (CHEER POM).....	91
FOR FUN CSAPAT	92
IV. UPPER INTERMEDIATE „UI” - SZAKÁG	93
IV.1. A VERSENY RÉSZTVEVŐI	93
IV.2. UI- SZEKCIÓK	93
IV.3. UI-KATEGÓRIÁK	93
IV.4. UI- CSAPAT KATEGÓRIÁK	94
UI-BOT SZÍNPADI CSAPAT VERSENYGYAKORLAT (UI-BAT)	94
UI-POMPON SZÍNPADI CSAPAT VERSENYGYAKORLAT (UI-POM).....	95
UI-HAGYOMÁNYOS-BOT SZÍNPADI GYAKORLAT (UI-T-BAT)	96
UI-HAGYOMÁNYOS- POMPON SZÍNPADI GYAKORLAT (UI-T-POM)	97
UI-EGYÉB ESZKÖZ CSAPAT (UI-EGYÉB)	98
IV.4. UI- SZÓLÓFORMÁCIÓK	99
UI-BOT MINIFORMÁCIÓ (UI-BAT MINI)	99
UI-POMPON MINIFORMÁCIÓ (UI-POM MINI)	100
BOT DUÓ/TRIÓ (UI-BAT DUÓ/TRIÓ)	101
POMPON DUÓ/TRIÓ (UI-POM DUÓ/TRIÓ)	102
UI-BOTOS SZÓLÓ (UI-BAT SZÓLÓ).....	103
UI-POMPON SZÓLÓ (UI-POM SZÓLÓ)	104
V. A MAZSORETTSPORT MOZGÁSANYAGA - ELEMLISTA.....	105
ALAPEMEK (BASICS – „B”).....	105
SZÖKDELÉSEK, SZÖKKENÉSEK (SKIPS – „S”).....	106
UGRÁSOK (JUMPS – „J”)	107
TALAJGYAKORLATI ELEMEL/ AKROBATIKA (FLOOR EXERCISE/ACROBATICS – „A”)	107
FORGÁSOK, FORDULATOK (TURNS – „T”)	108
HAJLÉKONYSÁGI ELEMEL (ELEMENTS OF FLEXIBILITY – „F”)	108
KOMBINÁCIÓ (COMBINATIONS – „C”)	109
EDELÉS (LIFTINGS – „L”)	109
DEFINÍCIÓK	110
RÖVIDÍTÉSEK	110
A MENETELŐ LÉPÉS TECHNIKÁJA.....	110
KOMBINÁCIÓ.....	110
OLLÓUGRÁS	110
TESTSÚLY- ÁTHELYEZÉS.....	110
SPIN.....	110
SZÖKDELÉS.....	110
SZÖKKENÉS.....	111
UGRÁS	111

Létrehozta:

Geisztné Gogolák Éva és Szurominé Balogh Adrienn

RÖVIDÍTÉSEK

MMSZ	Magyar Majorette Szövetség
IAM	Nemzetközi Mazsorett sport Szövetség, International Association of Majorette-Sport
BT	a MMSZ Bírói Testülete
VB	Vezetőbíró
SZB	Számlálóbíró
PB	Pontozóbíró
TB	Technikai bíró
MMB	Magyar Mazsorett Bajnokság
OMV	Országos Mazsorett sport Verseny
OMK	Országos Mazsorett Kupa
IGP	Nemzetközi Mazsorett sport Szövetség (IAM) Mazsorett sport Nemzetközi Nagydíj verseny
ECM	Nemzetközi Mazsorett sport Szövetség (IAM) Mazsorett sport Európabajnokság
WCM	Nemzetközi Mazsorett sport Szövetség (IAM) Mazsorett sport Világbajnokság
MMIC	Nemzetközi Mazsorett sport Szövetség (IAM) Merry Majorette Nemzetközi Kupa
MS	Mazsorett sport
M-	Modern-
T-	Hagyományos (T- tradicionális)
F-	Freestyle-
VSZK	Mazsorett sport Versenyszabályok Könyve
BSZK	Mazsorett sport Bírók Szabálykönyve

ALAPVETŐ MEGHATÁROZÁSOK ÉS KAPCSOLÓDÓ SPECIÁLIS SZABÁLYOK

Kiegészítő szabályozás és kivételek a kategóriák részletes leírásában találhatóak.

MOZGÁS ELEMEEK

Kizárólag az „[V. A Mazsoretsport mozgásanyaga - Elemlista](#)” fejezetben felsorolt elemek használhatók.

Minden versenygyakorlatnak tartalmaznia kell elemeket az Alap, Kombináció, Hajlékonyság, Ugrás, Szökkenés, Forgás, Talajgyakorlat/akrobatika, Emelés – elemcsoportokból, ahogy az a kategória leírásában meghatározott.

A KÉZISZER-TECHNIKAI ELEMEEK CSOPORTOSÍTÁSA

A **3 fő kéziszer-technikai csoport** elemeit (kontakt, gördítés, légi elem) kiegyensúlyozott arányban kell a versenygyakorlatokba beépíteni. Kivéve TRAD és MACE

1. KONTAKT ELEM

A kéziszer forgatásával, mozgatásával, bármely testrész körüli átvételével végrehajtott elem.

2. GÖRDÍTÉS

A kéziszer körbe fordul (360°) bármely testrész körül.

1. Egyszerű gördítés.
2. Folyamatos gördítés.
3. Gördítés- kombináció: Kettő vagy több gördítés-elem összekapcsolása
4. Gördítés- sorozat: egy gördítés elem folyamatos ismétlése, 2- vagy többször

3. LÉGI ELEM

A kéziszert feldobják, bizonyos időt a levegőben tölt az elkapás előtt.

3.1. FELDOBÁS

1. Dobás: legalább 360° fordulattal a levegőben különösen a M-BAT, M-FLAG, TAMBURBOT eszközzel.
2. A dobás részei:
 - 2.1. elengedés,
 - 2.2. az eszköz a levegőben van,
 - 2.3. elkapás.
3. A feldobás magassága:
 - 3.1. Magas feldobás: az elengedés helyétől számítva az eszköz levegőben megtett útjának a legmagasabb pontjáig 2 m-nél magasabb dobás, bármelyik síkban végrehajtható.
 - 3.2. Alacsony feldobás: az elengedés helyétől számítva az eszköz levegőben megtett útjának a legmagasabb pontjáig 2 m-nél alacsonyabb dobás, bármely síkban végrehajtható.
4. „Halott dobás” 360°-nál kevesebb, vagy nem fordul az eszköz a levegőben.
5. Csak a megfelelő magasságú dobás fogadható el kötelező elemként (“D”).

3.2. CSERE

Minimum 2 versenyző közötti, egyidejű elengedéssel történő kéziszercsere, átadással, vagy átdobással (kivéve POM saját eszközök cseréje).

1. Az elengedés helyének távolsága szerint:
 - Közeli csere: az elengedés és az elkapás helye között kevesebb, mint 2 méter van.
 - Távoli csere: az elengedés és az elkapás helye 2 méternél távolabbi.
2. Csere átdobással: minimum 2 versenyző közötti, egyidejű elengedéssel történő szercsere, az eszköz a levegőben tölt egy időperiódust.
3. Csak a megfelelő távolságú csere fogadható el kötelező elemként (“D”).

KÉZISZEREK

MAZSORETTBOT

1. Egy fémtest, 2 különböző méretű gumi véggel.
2. MS: maximum 82 cm hosszú.
3. Dombi Imre vagy Star Line Baton Co. gyártmány.
4. A mazsorettbotot használó kategóriákban:
 - 4.1. A botok száma megegyezik a formáció tagjainak a számával (kivéve 2-bot kategória).
 - 4.2. Semmilyen más kiegészítő eszköz nem engedélyezett.
 - 4.3. A bot mindig kapcsolatban van a versenyzővel, tilos a földre letenni.
 - 4.4. A versenyzőknek úgy kell befejezni a versenygyakorlatot, hogy az kéziszert tartja vagy az valamilyen testrészével kapcsolatban van.
 - 4.5. A versenygyakorlat során megengedett, hogy egy vagy több versenyző több kéziszert használjon, abban az esetben, ha ez a helyzet csak átmeneti és ha a versenyzők valóban használják is az kéziszert, nem csak tartják.

POMPON

1. Kézben tartható, általában erőteljes színű, fémfólia vagy műanyag szálakból álló gömb.
2. Pompon használó kategóriákban:
 - 2.1. Minden csapattag számára két darab pompon.
 - 2.2. Semmilyen más kiegészítő eszköz nem engedélyezett.
 - 2.3. A pomponnak mindig mozgásban kell lennie.
 - 2.4. A kéziszert nem szabad letenni, kivéve az emelések és a talajgyakorlati elemek biztonságos végrehajtása érdekében, vagy gyors csere esetén.
 - 2.5. A versenyzőknek úgy kell befejezni a versenygyakorlatot, hogy az kéziszert tartja vagy az valamilyen testrészével kapcsolatban van.

ZÁSZLÓSBOT

1. Speciális mazsorettbothoz rögzített lobogó, mely zászlóként használható.
2. Textil láncon, kötélén, ruházaton nem felel meg zászlósbotként.
3. A zászlósbot lehet egyvégű vagy mindkét végén lobogós (Dombi, vagy Star line gyártmány).
4. A bot-rúd hossza: egyvégű esetében maximum 75 cm. A kétvégű zászlósbot hossza szabadon megválasztható.
5. A zászló textil 50 x 70 cm, téglalap alakú.
6. Zászlósbotot használó kategóriákban:
 - 6.1. A zászlósbot mindig kapcsolatban legyen a versenyzővel, tilos a földre letenni.
 - 6.2. A versenygyakorlat során megengedett, hogy egy vagy több versenyző 2 vagy több kéziszert használjon, abban az esetben, ha ez a helyzet csak átmeneti, és ha a versenyzők valóban használják is az kéziszert, nem csak tartják.
 - 6.3. A versenyzőknek úgy kell befejezni a versenygyakorlatot, hogy az kéziszert tartja vagy az valamilyen testrészével kapcsolatban van.

DUPLAZÁSZLÓ (DOUBLE FLAG)

1. Zászlósbot nem használható duplazászlóként. Mindig 2 külön részben kell használni.
2. A zászlórúd hossza: junior: 80 cm, szenior: 100 cm.
3. A zászló-textil mérete: junior: 50 x 50 cm, szenior: 70 x 50 cm.
4. A textil formája nem meghatározott.

TAMBURBOT (MACE)

1. 401 gramm vagy nehezebb.
2. Az egyik vége nagyobb és súlyosabb.
3. Az egyensúlyi pont nem a közepén van.
4. Minimum 76 cm hosszúságú a junioroknak.
5. Minimum 80 cm hosszúságú a szenioroknak.
6. Tamburbotot használó kategóriákban: a versenyzőknek úgy kell befejezni a versenygyakorlatot, hogy az kéziszert tartja vagy az valamilyen testrészével kapcsolatban van.

HOSSZÚ ZÁSZLÓ (TALL FLAG)

1. Speciális rúdhoz rögzített lobogó, mely zászlóként használható.
2. Textil láncon, kötélén, ruházaton nem felel meg zászlóként.
3. A zászlórúd hossza: junior: minimum 120 cm, szenior: minimum 150 cm.
4. A textil mérete: junior: minimum 80 cm x 100 cm, szenior: minimum 100cm x 150 cm
5. A textil formája nem meghatározott.

FEGYVER

A fegyver fából vagy műanyagból készül, minimum 60 cm hosszú, hagyományos, vagy modern puska kinézetű.

SZABLYA

Szúró/vágó fegyver kinézetű, egyenes, vagy íves "pengével". Fából vagy műanyagból készült.

DÍSZLET

1. Nagyméretű dekoráció a színpad hátulján, amely magyarázatot vagy kiegészítést nyújt a versenygyakorlat témájához.
2. A díszlet nem engedélyezett a mazzoretsportban.

EGYÉB ESZKÖZÖK, KELLÉKEK

1. Kabalák, maszkok, zászlók, hirdető eszközök, táblák a versenyzők /klub/város/állam/a szponzor nevével, esetleges egyéb tárgyak, amelyek nem részei a versenygyakorlatnak.
2. Nem helyezhető a menetútvonalra, a versenyterületre, vagy a védőzónákba.
3. Csak a nézőtéren használhatók, de ott sem zavarhatják a zsűrit a versenygyakorlatok látásában.

FÁSLI, ÍZÜLETI VÉDŐSZER, KINEZIO-SZALAG

1. Egy lágy anyag, ami takarja/védi/támogatja a sérült testrészt.
2. Fásli/ kinezio- tape, ízületrögzítő: "Láthatatlan", testszínű változat engedélyezett.

HAJVISELET ÉS ARCKIKÉSZÍTÉS

1. Meg kell, hogy feleljen a versenyzők korának, a versenykategóriának és a versenygyakorlat jellegének.
2. Az egységes hajviselet és smink kötelező.
3. A zsűri tagjai értékelik a kosztüm, a hajviselet és az arckikészítés esztétikai összhatását, megfelelőségét a korosztálynak, a zene- és táncstílusnak. (Értékelése az „A” területen történik.)
4. Férfiaknak tilos a csillám és az arc kifestése.

KOSZTÜM

A versenygyakorlat közben viselt ruházat

1. A versenyzők kosztümjei, hajviselete és sminkje meg kell, hogy feleljen a használt kéziszernek, a korosztálynak, a zene és a táncstílus jellegének.
2. Minden esetben a zene, a táncstílus, a kosztüm és a koreográfia harmonikus kompozíciója kell, hogy létrejöjjön.
3. Az esztétikai hatást és megfelelőséget a zsűri tagjai az összhatás pontszámában értékelik.
4. A szoknyának álló helyzetben takarnia kell a feneket.
5. Szoknya esetén harisnyanadrág viselése kötelező.
6. A hagyományos mazzorett öltözék elemei: kalap/csákó, zakó, szoknya (ruha), csizma.
7. Szabálytalan kosztüm viseléséért büntetést érvényesítenek.

FÉRFI KOSZTÜM

1. Férfias jellegű, hosszúnadrág kötelező, csillám nem megengedett.
2. A korosztálynak és a gyakorlat karakterének megfelelően, harmóniában a csapat kosztümjével.

LÁBBELI

1. A lábbeli viselése kötelező.
2. A lábbelinek takarnia kell a lábujjakat minden kategóriában.
3. Egyforma lábbeli kötelező a versenygyakorlat során, mezítláb versenygyakorlatot bemutatni tilos.
4. **A csizma** viselése M-BAT, 2BAT, M-MACE, M-FLAG, BANNIERES, TRAD kategóriákban kötelező a senior korosztálynak és a TRAD junior szóló és duó/trió esetében. Ajánlott a junior ill. kadet korosztálynak.

FEHÉRNEMŰ

1. A fehérnemű nem látszódhat ki a ruhából, nem látszódhat át a ruhán.

VERSENYGYAKORLAT

A kategóriának, a szabályok szerint megfelelő színpadi, vagy menet program.

A SZÍNPADI VERSENYGYAKORLAT

1. **Szerkezete:**
 - a. Bevonulás zene nélkül, a szólítás után.
 - b. Megállás, kezdő pozíció.
 - c. Versenygyakorlat.
 - d. Záró pozíció.
 - e. Levonulás:
 - A színpadról (versenyterületről) a levonulás zenei kíséret nélkül történik.
 - A levonulás rövid, gyors és egyszerű, csak a versenyterület elhagyására szolgál.
2. **A M-Pompon és a F-pompon versenygyakorlat**
 - a. A versenygyakorlatban a talajgyakorlati és akrobatikus elemek aránya nem lehet több mint 30%.
 - b. A használt tánctechnikának felismerhetőnek kell lennie.
 - c. A pomponnak mindig mozgásban kell lennie.
 - d. A POM mozgáskészletre és kéziszerre előírt kötelező elemeket végre kell hajtani.
3. **Freestyle beton gyakorlat**

Nem lehet lehangoló, melankolikus sem a téma, sem a zene.

MENETTÁNC

1. **Szerkezete:**
 - a. Bevonulás és kezdőfigura (köszöntés a T-ban).
 - b. Menet.
 - c. Áthaladás a célvonalon.
 - d. Záró pozíció.
2. **A menettánc kezdete - csapat felállása:**
 - a. Az induló csapat a start vonal mögött felkészülve áll.
 - b. A következő csapat nem állhat közvetlenül mögöttük és a versenygyakorlat a bemelegítéssel nem zavarhatja.
3. **Az útvonal megtétele:**
 - a. A csapatnak az egész verseny útvonalon végig kell haladnia és a célvonalon áthaladva kell azt elhagynia.
 - b. Hibás versenygyakorlatnak, helytelen kivitelezésnek minősül, ha az egész csapat, vagy némely versenyző az útvonalon marad a zene befejezése után.
4. **A verseny összeállítás befejezése:**
 - a. A menettánc akkor ér véget, amikor a csapat megáll a célvonal mögött és visszafordul a bírák felé.

A VERSENYGYAKORLATOK IDŐKERETE

1. A kísérő zene első hangjától az utolsó hangig tart.
2. Semmilyen extra hang, sípszó, csengő, gong, vagy elektronikus effekt nem használható a zene elején.
3. Hibának minősül, ha a zene befejezése és a versenygyakorlat befejezése nincs összhangban.

ALCSOPORT

1. Csapat esetében minimum 4 fő.
2. Szólóformációk esetében minimum 2 fő.

KÍSÉRŐZENE

1. Minden versenygyakorlatot teljes egészében zenei kísérettel kell végrehajtani.
2. Teljes zenei műveket vagy ezek részeit lehet felhasználni.
3. Abban az esetben, ha zenei mixeket használnak, az egyes zenei motívumokat (részeket) zeneileg és technikailag helyesen kell összekötni; a rossz vágást (rossz átmenet az egyik motívumból a másikba) pontlevonással büntetik.
4. Semmilyen jel, gong, síp, elektronikus hang stb. nem engedélyezett a versenygyakorlat zenéjének elején.
5. A zenei kíséret, a korosztály és a versenygyakorlat összeállításának összhangja elvárt.
6. Minden versenygyakorlathoz az időkeretre megvágott, MP3 formátumú kísérőzenét kell megküldeni, a kiírásban közölt határidőig, emailben: mmsz.zene@gmail.com.
7. A hangtechnikus a szólítást követően indítja el a kísérőzenét, amikor a versenyző megállt a kezdő pozícióban.
8. Tiltott elem: a kategória szabályainak nem megfelelő zene használata.

KÖTELEZŐ ELEMÉK

1. Feldobás: M-BAT, 2BAT, M-TAMBURBOT, T- TAMBURBOT, FREE.
2. Csere: M-BAT, M-TAMBURBOT, FREE.
3. Spin: M-BAT, 2BAT, M-TAMBURBOT, FREE.
4. Talajgyakorlati elem/Hajlékonysági elem/forgás/ugrás 3x POM
5. [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)/ testdobás: POM
6. Kép: POM.
7. Hullám/ kígyó: POM.
8. Korosztályonként meghatározott, mozgással összekötött szertechnikai elem3-4x: FREE.
A pontos leírást lásd az adott kategóriánál!
9. Kombináció: egy irányba haladó 2/3 különböző gimnasztikai elem: POM.

KÉP

1. Kép, vagy forma felépítése a pomponokból.
2. Minden kötelező képet más helyen és más időpontban kell felépíteni.

HULLÁM/ KÍGYÓ

1. Összefogott eszközökkel kell végrehajtani.
2. Hullám, vagy kígyó alakban mozgatva.
3. A kezdő helyzetbe visszaérkeztetve.
4. A zenével kapcsolatban (gyors felépítés, helyes végrehajtás).
5. Minden kötelező hullámot más helyen és más időpontban kell felépíteni.

A M-POMPON VERSENYGYAKORLATOK KÖTELEZŐ SZERKEZETE

- 1) Az időtartam legalább 50%-ában tánc elemeket tartalmaz.
- 2) A használt tánctechnika felismerhető kell legyen
- 3) A talajgyakorlat/ akrobatika elemek nem haladhatják meg az időtartam 30%-át
- 4) A pompon folyamatos mozgásban van
- 5) A pompon-mozgás és eszköztechnika kötelező elemeit be kell mutatni

I. „A” -SZAKÁG, MAZSORETTSPORT

I.1. A VERSENY RÉSZTVEVŐI

1) Korosztályok

1. Kadet, kora 8-11 év.
2. Junior, kora 12-15 év.
3. Szenior, kora 16 és idősebb.
4. A korosztály szempontjából a verseny évében betöltött életkor a meghatározó.

2) Korhatárok

1. Korhatárok szólóformációk esetében:
Szóló, duó/trió és miniformációk esetében a versenyző az adott korosztályba kell, hogy tartozzon.
2. Korhatárok csapatok esetében:
 - a. A csapat tagjai a benevezett korosztályba kell, hogy tartozzanak, a következő kivétellel.
kadet és a junior korosztályban 20% idősebb versenyző megengedett. A mazsorettek egy korosztállyal lehetnek idősebbek.
 - b. A 20%-os szabály betartásának felelőssége a nemzeti versenyeken a regisztrációt végzőt, a nemzetközi versenyeken a nemzeti szövetség elnökét terheli.
 - c. Az idősebb mazsorettek megengedett létszáma a csapatokban:
 - 8-12 tagú csapatban 2 idősebb mazsorett.
 - 13-17 tagú csapatban 3 idősebb mazsorett.
 - 18-22 tagú csapatban 4 idősebb mazsorett.
 - 23-25 tagú csapatban 5 idősebb mazsorett.
 - d. Amennyiben az idősebbek létszáma meghaladja a megadott számot:
 - A csapat a legidősebb tagok korának megfelelő kategóriában regisztrál.
 - A csapat módosítja a mazsorettek számát.
 - e. A fiatalabb korú mazsorettek száma a csapatban nincs korlátozva, mert ez nem előny.
 - f. A mazsorettek egy korosztállyal lehetnek fiatalabbak
 - a kadet korosztályban 6 évestől,
 - a junior korosztályban 8-11 éves,
 - a szenior korosztályban 12-15 éves.
 - g. Hagyományos mazsorett csapatok esetében összesen 40% fiatalabb és idősebb mazsorett lehet minden csapatban, de csak a szomszédos korosztályból
3. Bármely zsűritag javaslatára a VB-Nak joga van a versenyzők arcképes igazolványát a verseny közben ellenőrzésre bekérni, ezért az igazolványokat az edző összegyűjtve köteles magánál tartani.

Egy versenyző versenykategóriánként csak egyszer szerepelhet.

1.2 KATEGÓRIÁK

I.2.1 SEKCIÓK

1. Modern Bot Szekció (M- BAT)
2. Modern Tamburbot Szekció (M- MACE)
3. Modern Pompon Szekció (M- POM)
4. Hagyományos Bot Szekció (T- BAT)
5. Hagyományos Pompon Szekció (T- POM)
6. Hagyományos Tamburbot Szekció (T- MACE)
7. Vegyes Szekció (M- MIX)
8. Zászlósbot Szekció (M- FLAG)
9. Freestyle Bot Szekció (F- BAT)
10. Freestyle Pompon Szekció (F- POM)

1.2.2 "A" MAZSORETTSPORT VERSENY KATEGÓRIÁK

Csapatok (8-25 tag)

1. Modern bot csapat menettánc (M-BAT- D)
2. Modern bot csapat színpadi (M-BAT-S)
3. Hagyományos bot összetett csapat (T- BAT) (menet+ színpadi)
4. Freestyle bot csapat színpadi (F- BAT)
5. Improvizációs bot csapat menettánc (BMI)
6. Modern pompon csapat menettánc (M-POM-D)
7. Modern pompon csapat színpadi (M-POM-S)
8. Hagyományos pompon összetett csapat (T- POM) (menet + színpadi)
9. Freestyle pompon csapat színpadi (F- POM)
10. Modern tamburbot csapat színpadi (M-MACE)
11. Hagyományos tamburbot összetett csapat (T- MACE) (menet+ színpadi gyakorlat)
12. Modern Vegyes csapat színpadi (M-MIX)
13. Modern zászlósbót csapat színpadi (M-FLAG)
14. Modern Show csapat színpadi (SHOW)
15. Maskarádé csapat színpadi

Szólóformációk

Miniformáció (4-7 tag)

1. Modern bot (M-BAT mini)
2. Freestyle bot (F-BAT mini)
3. Modern pompon (M-POM mini)
4. Freestyle pompon (F-POM mini)
5. Modern tamburbot (M-MACE mini)
6. Modern vegyes (M-MIX mini)
7. Modern zászlósbót (M-FLAG mini)

Duó-Trió (2-3 tag)

1. Modern bot (M-BAT duó/trió)
2. Hagyományos bot (T- BAT duó/trió)
3. Freestyle bot (F-BAT duó/trió)
4. Modern pompon (M-POM duó/trió)
5. Freestyle pompon (F-POM duó/trió)
6. Modern tamburbot (M-MACE duó/trió)
7. Hagyományos tamburbot (T- MACE duó/trió)

Szóló

1. Modern bot (M- BAT szóló)
2. Hagyományos bot (T- BAT szóló)
3. Freestyle bot (F- BAT szóló)
4. 2- bot (2BAT szóló)
5. Modern pompon (M- POM szóló)
6. Freestyle pompon (F- POM szóló)
7. Modern tamburbot (M- MACE szóló)
8. Hagyományos tamburbot (T- MACE szóló)

I.3. „A” CSAPAT KATEGÓRIÁK

MODERN BOT CSAPATVERSENY

1) Speciális szabályok

- a) Kadet, Junior, Szenior korosztály.
- b) Csapatok részére (8-25 fő).
- c) Nők és férfiak részére. A csapatlétszám 1/6-a lehet férfi.

MODERN BOT MENETTÁNC (M-BAT-D)

2) Speciális szabályok

- a. Menettánc versenygyakorlat.
- b. Az útvonal hossza: 100 m, szélessége 6 m.
- c. Maximálisan 4 kanyarral, 7 méter magasságban zavaró tárgyak nélkül, a bírónak az egész útvonalat be kell látnia.
- d. A védősáv az oldalsó vonalakkal párhuzamosan 2-2 m, a beálló és a célvonal mögött 10 méter.
- e. Időtartam: maximum 3 perc.

3) Menetelés, a menettánc kivitelezése

a. A menettánc fő jellemzői

1. A menetelő lépéseknek kell meghatározó arányban lennie.
2. Az előre haladás érdekében a menetelő lépéseket döntő százalékban a haladás irányában kell végrehajtani.
3. Tilos megállni és helyben koreográfiát bemutatni.
4. A helyváltoztatás, alakzatváltás érdekében rövid megállás, visszafelé mozgás engedélyezett.
5. A mozgás technikája és a lépés technikája a zenének megfelelő kell, hogy legyen és helyesen kell, hogy kifejezze a versenygyakorlat jellegét.

b. A tempó egyenletessége

1. A menetelésnek és a tánclépéseknek az egész versenyútvonalon kiegyensúlyozott tempójúnak kell lennie, nem alkalmazhatók nagy mennyiségben hosszú szökkenések, futás.

c. Mozgáselemek

1. A gyakorlat tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
2. A használt tánctechnikának felismerhetőnek kell lennie.
3. A „Mazsorettspport mozgásanyaga” gyakorlatelemei (egyensúlyi, hajlékonysági elemek, szökkenések, ugrások, forgások) részei lehetnek az összeállításnak. **Lásd:** [V. A Mazsorettspport mozgásanyaga - Elemlista.](#)
4. Emelés, spárga, híd csak a végpózban engedélyezett. [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

4) A versenygyakorlatok zenei kísérete

a. Zene a menettánchoz

1. Páros ütemezésű zeneszám (2/4 vagy 4/4) a változatlan ritmus kihangsúlyozásával.
2. A klasszikus alap kíséret az induló és a polka.
3. A modern elképzelések megvalósításához bármely stílusú zenét lehet használni, az alábbiak figyelembevételével:
 - Mindig meg kell felelnie a versenygyakorlat menetelő jellegének.
 - A techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló, vagy rokon stílusú zeneszámok tilosak.
4. Élő zene (saját zenekar) csak a rendező beleegyezésével lehetséges, a Menettáncnál azonban a zenekar nem menetelhet a csapattal, helyben kell állnia.

5) Kosztüm, hajviselet, smink

a. Minden versenyző:

1. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani.
2. Tartalmaznia kell a hagyományos mazsorett öltözék egyes elemeit.

3. Egyedi eltérés, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
4. Lásd még: [Kosztüm](#)

b. Női kosztüm:

1. Az öltözék felső részén alátét vagy rátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonló) alkalmazása.
2. A ruha lehet ujjatlan, de zárt mell-, hát- és has rész kötelező.
3. Valamilyen sapka- imitáció szükséges, legalább fejdísz, a ruhának megfelelően.
4. Nadrág tilos.
5. Csizma kötelező a szenioroknak, ajánlott a junioroknak és a kadeteknek.

c. Férfi kosztüm: lásd: [Férfi kosztüm](#)

6) Kéziszer: 1 bot/ versenyző.

7) Kötelező elemek

a. Kadet

1. alacsony egyszerű (minimum halott) feldobás 2x (1x mindenki, 1 x minimum alcsoport)
2. rövid csere 1x (mindenki)
3. legalább 5 különböző I-IV. szintű elem használata bal- és jobb kézzel egyenlő arányban

b. Junior

1. magas feldobás, spin nélkül 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
2. magas feldobás, spin-nel 1x (mindenki)
3. hosszú csere 1x (mindenki)
4. Legalább 7 különböző elem használata a I-V szintről, bal- és jobb kézzel egyenlő arányban.

c. Szenior

1. magas feldobás spin-forgás nélkül 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
2. magas feldobás, spin-nel 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
3. hosszú csere 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
4. Legalább 7 különböző elem használata az I-VI szintről bal- és jobb kézzel egyenlő arányban.
5. Az elemeket kombinációban használjuk, a bot-feldobásokat folyamatos forgatásból hajtjuk végre.

MODERN BOT SZÍNPADI CSAPAT (M-BAT-S)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat.
- b. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság minimum 7 méter.
- c. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva, amennyiben nem kiemelt a színpad.
- d. Időtartam: 2:30- 3:00 perc.

2) A színpadi versenygyakorlat végrehajtása

a. Jellemzés

Menetelő lépés-szekvenciákat (legalább 4 összefüggő menetelő lépés) is tartalmaznia kell. (Lásd: Rövidítések)

Jk- jobb kéz

Bk- bal kéz

JK- jobb kar

BK- bal kar

JL- jobb láb

BL- bal láb

1. A menetelő lépés technikája).
2. Különböző stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban.

b. Tánc- és talajgyakorlati elemek

1. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
2. A használt táncstílusnak felismerhetőnek kell lennie.
5. Felhasználható elemek: lásd: [V. A Mazsorettsport mozgásanyaga - Elemlista.](#)
3. Emelés, spárga, híd csak a végpózban engedélyezett.

3) Zene – versenygyakorlatok zenei kísérete

A zene ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését.

4) Kosztüm, hajviselet, smink

a) Minden versenyző:

1. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani.
2. Az öltözék felső részén alátét vagy rátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonló) alkalmazása.
3. Tartalmaznia kell a hagyományos mazsorett öltözék egyes elemeit.
4. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
5. Lásd még: *Kosztüm*

b) Női kosztüm:

1. A ruha lehet ujjatlan, de zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz mindhárom korosztálynak.
2. Valamilyen sapka- imitáció szükséges, hajdísz a ruhának megfelelően.
3. Nadrág tilos.
4. Csizma kötelező a szenioroknak, ajánlott a junioroknak és a kadeteknek

c) Férfi kosztüm: [Férfi kosztüm](#)

5) Kéziszer: 1 bot/ versenyző.

6) Kötelező elemek

a. Kadet

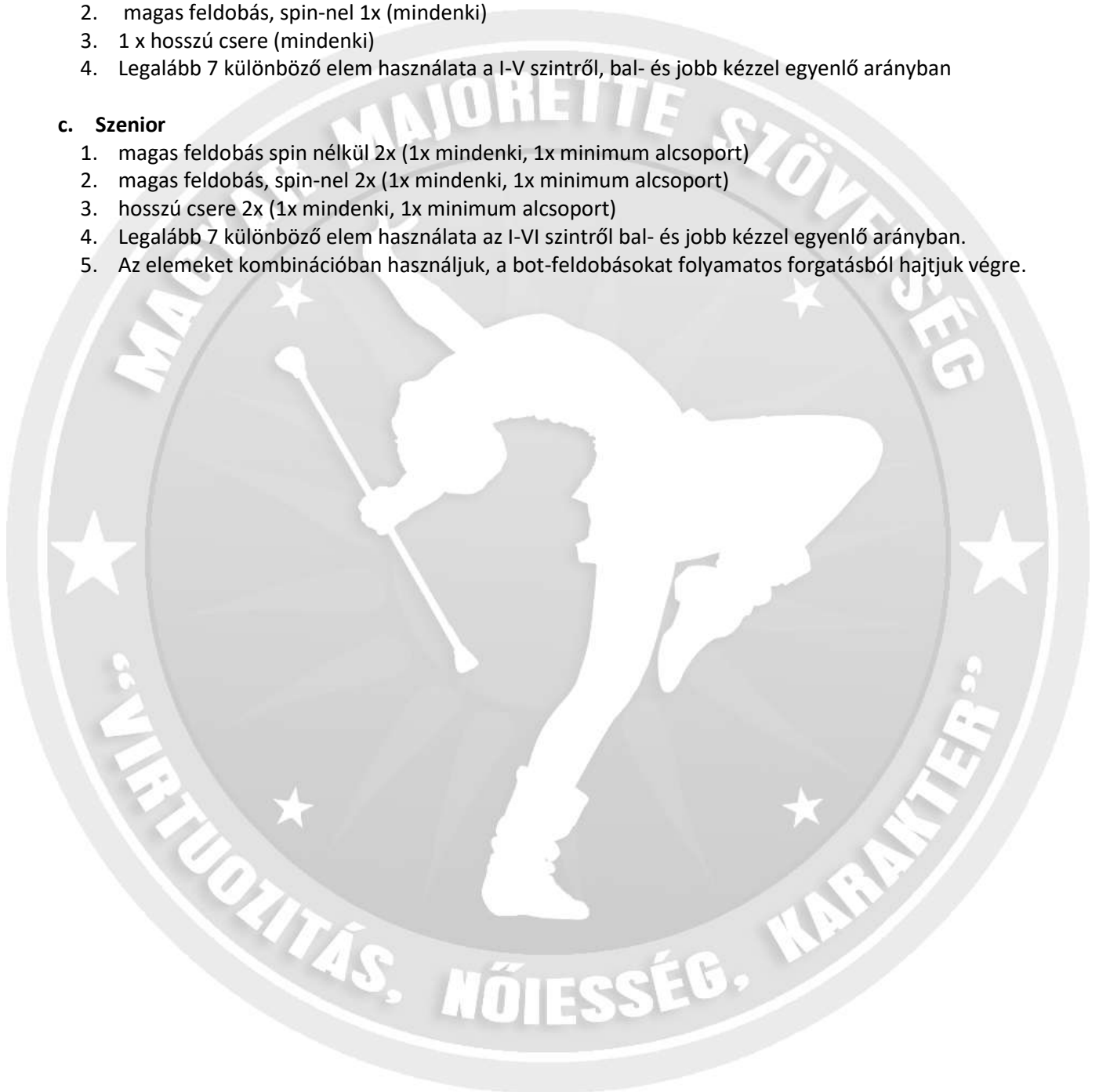
1. alacsony egyszerű (legalább halott) feldobás 2x (1x mindenki, 1 x minimum alcsoport)
2. rövid csere 1x (mindenki)
3. Legalább 5 különböző I-IV. szintű elem használata bal- és jobb kézzel egyenlő arányban

b. Junior

1. magas feldobás, spin nélkül 2x (1x mindenki, 1 x minimum alcsoport)
2. magas feldobás, spin-nel 1x (mindenki)
3. 1 x hosszú csere (mindenki)
4. Legalább 7 különböző elem használata a I-V szintről, bal- és jobb kézzel egyenlő arányban

c. Szenior

1. magas feldobás spin nélkül 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
2. magas feldobás, spin-nel 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
3. hosszú csere 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
4. Legalább 7 különböző elem használata az I-VI szintről bal- és jobb kézzel egyenlő arányban.
5. Az elemeket kombinációban használjuk, a bot-feldobásokat folyamatos forgatásból hajtjuk végre.



HAGYOMÁNYOS-BOT ÖSSZETETT CSAPAT (T- BAT) Menet+ színpadi versenygyakorlat

1. Speciális szabályok

- a) Csapatok részére (8-25 fő).
- b) Kadet, Junior, Szenior korosztály.
- c) Nők és férfiak részére. A csapatlétszám 1/6-a lehet férfi.
- d) Az összetett verseny egy színpadi versenygyakorlatból és egy menetgyakorlatból áll.
- e) A menettáncot és a színpadi versenygyakorlatot ugyanazoknak a versenyzőknek kell bemutatniuk.
- f) A zene és a koreográfia nem lehet ugyanaz a menettáncban és a színpadi versenygyakorlatban.
- g) Az egyik mazsorett kötelezően és kiemelten a „kapitány”, aki egyértelműen megkülönböztetett. Ő irányítja a csapatot.
- h) Kötelező a bevonulást követő és a kivonulást megelőző köszöntés.

HAGYOMÁNYOS BOT MENET-VERSENYGYAKORLAT (T- BAT- M)

1) Speciális szabályok

- a. A Menet versenygyakorlat
- b. A versenyútvonal:
 1. 60 méter hosszúságú, 6 méter széles úton zajlik.
 2. lehet 4 kanyar, de a bírónak be kell látnia az egész útvonalat.
 3. Sima útborítás, méter magasságig nem lehet zavaró tényező.
 4. Védett zóna: 2-2 méter az oldalonak mentén.
 5. belépő és kivonuló zóna 10 méter hosszú, 6 méter széles.
- c. A Menet versenygyakorlat maximum 2 percig tart.

2) Menetelés, a menet versenygyakorlat kivitelezése

- a. A menetlépések tisztán felismerhetők és meghatározók.
- b. A néptánc és a társastáncok lépésanyaga is használható.
- c. A mozgásanyag és a lépésanyag a zenével és a kategóriával összhangban van.
- d. Legfontosabb kritérium az összhang, a szinkron.
- e. A hagyományos mazsorett elvárja a tökéletes testtartást, pontos menetelést, alakzatok megtartását, alakzatok pontos váltását, bothasználatot szinkronizáltan.
- f. A menetelés és az egyéb mozgások kiegyensúlyozottak az egész útvonalon, hosszú lépések, futás nem megengedett.
- g. Tilos a helyben végrehajtott kis - koreográfia.
- h. Rövid megállás, az alakzatváltások érdekében megengedett.
- i. Talajgyakorlati elemek, akrobatika, emelés tilos.

Mozgáselemek

- a. Ülés, fekvés, ugrások, talajgyakorlati elemek/akrobatika, támaszok, emelés tilos.

Lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista.](#)

3) Zene

- a. 2/4, 4/4 katonai induló.
- b. Lehet élő zenekarral, vagy playback.
- c. Csak szimfonikus-, filharmonikus-, rézfúvós-, menet-, harsona- zenekarra, ütős együttesre, Big Band-re, tánczenekarra, jazz-zenekarra, dixieland zenekarra írt, vagy átírt zene használható.
- d. Számítógéppel írt és lejátszott zene tilos (kivéve az alapvető számítógépes keverés/ vágás).
- e. Tilos a zene bármely részének elektronikus hangszeren lejátszása (mint a ritmus-gép, szintetizátor, elektromos zongora stb.).
- f. A zenekar a Menet versenygyakorlatban a mazsoretteket kísérheti, a mazsorettekkel együtt show-t mutathat be, vagy helyben állva zenei kíséretet biztosít.
- g. Az elbírálásban előnyt jelent az együtt végrehajtott show.

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. A versenyzőknek egyenruhát kell viselnie.
- b. A jelmezeknek egészében, stilizált katonai egyenruha benyomását kell kelteni, kalappal és egyforma lábbelivel.
- c. A csapat tagjainak azonos kosztümöt kell viselnie (minden csapattag ruhája azonos).
- d. A kapitányt kötelező megkülönböztetni: különböző egyenruha, más színek, szimbólumok, rangjelzés stb.
- e. A kosztümöket matt anyagból kell elkészíteni. Selyemfényű, csillogós, flitteres anyagok nem használhatók. A kiegészítő zsinórok, paszpólok, gombok, váll-lapok kizárólag antik arany, vagy antik ezüstszínben megengedettek.
- f. Csillámzselé használata a hajban tilos.
- g. Lásd még: *Kosztüm*

Női kosztüm:

- a. Hosszú ujjú ruha vagy szoknya/ ruha- blézer kötelező.
- b. Nadrág viselése tilos.
- c. Stilizált magyaros viselet (legalább könyökig érő puffos ujj, zsinóros mellrész, egyberuha pörgős szoknyával) a kalap helyett párta Magyarországon megengedett.
- d. Csizma a szenioroknak kötelező, a junioroknak és a kadeteknek ajánlott.

Férfi kosztüm: [Férfi kosztüm](#)

5) Kéziszer: 1 bot/ versenyző

A kapitány síp-használata megengedett.

6) Kötelező elemek

Nincsenek kötelező elemek.

Kontakt elemek, légielemek és egyszerű gördítések engedélyezettek.

Tiltott elemek: gördítés-kombináció, gördítés-széria.

HAGYOMÁNYOS BOT SZÍNPADI VERSENYGYAKORLAT (T- BAT- S)

1) Speciális szabályok

- a. A színpadi versenygyakorlatot színpadon, vagy sportcsarnokban a talajon kell bemutatni.
- b. A színpad 12x 12 méter, a használható belmagasság 7 m.
- c. Védőzóna 2 méter az oldalvonalak mentén.
- d. Időtartam: 2.30-3.00 perc.

2) A versenygyakorlat kivitelezése

- a. Menetelő lépés-szekvenciákat tartalmaznia kell. (Lásd: [Rövidítések](#))
- b. [Jk- jobb kéz](#)
Bk- bal kéz
JK- jobb kar
BK- bal kar
JL- jobb láb
BL- bal láb
- c. A menetelő lépés technikája).
- d. Bármely táncstílust használható, amennyiben az tükrözi a zene karakterét és a használt táncstílus felismerhető és jól bemutatott.
- e. Legfontosabb kritérium az összhang, a szinkron.
- f. A hagyományos mazsorett elvárja a tökéletes testtartást, pontos menetelést, az alakzatok megtartását, alakzatok pontos váltását, bothasználatot szinkroniháltan.
- g. Ülés, fekvés, ugrás, Talajgyakorlati elemek, akrobatika, támaszok, emelés tilos. Lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista](#)

3) A versenygyakorlatok zenei kísérete

- a. Szabadon választott, de a menetelő lépéseknek meg kell, hogy feleljen.
- b. Lehet induló, vagy egyéb, klasszikus előadás.
- c. Csak szimfonikus-, filharmonikus-, rézfúvós-, menet-, harsona- zenekarra, ütős együttesre, Big Band-re, tánczenekarra, jazz-zenekarra, dixieland zenekarra írt, vagy átírt zene használható.
- d. Számítógéppel írt és lejátszott zene tilos (kivéve az alapvető számítógépes keverés/ vágás).
- e. Tilos a zene bármely részének elektronikus hangszereken lejátszása (mint a ritmus-gép, szintetizátor, elektromos zongora stb.).
- f. Lehet élő zenekarral, vagy playback.
- g. A zenekar a rendező által meghatározott helyen állva zenei kíséretet biztosíthat.

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. A speciális téma kifejezésére engedélyezett a speciális kosztüm A zenével, tánclépésekkel és a témával kapcsolatban.
- b. Minden versenyzőnek azonos kosztümet kell viselnie.
- c. Fényes, csillogó, flitteres anyagok használata nem megengedett. Antik arany, antik ezüst kiegészítők, mint gomb, váll-lap, zsinór engedélyezett
- d. Csillámzselé használata a hajban tilos.
- e. Lásd még: *Kosztüm*

Női kosztüm:

- f. Stilizált magyaros viselet (legalább könyökig érő puffos ujj, zsinóros mellrész, egyberuha pörgős szoknyával, sapka helyett párta) Magyarországon megengedett.
- g. A ruha lehet rövid ujjú, vagy ujjatlan- ez esetben 2/3-os kesztyű és a kosztüm részeként hagyományos mazsorett sapka viselése kötelező.
- h. Nadrág viselése tilos.
- i. Csizma a senioroknak kötelező, a junioroknak és a kadeteknek ajánlott.

Férfi kosztüm: [Férfi kosztüm](#)

5) Kéziszer: 1 bot/ versenyző

Nincsenek kötelező elemek

Kontakt-, légi elemek, egyszerű gördítések engedélyezettek



FREESTYLE BOT CSAPAT – (F-BAT)

A. Speciális szabályok:

1. Csapat (8 - 25 tag).
2. Kadet, junior, szenior.
3. Nők és férfiak részére, a csapat létszámának 1/6 lehet a férfi.
4. Színpadi versenygyakorlat.
5. Színpad 12x12 m. Magasság minimum 7 m.
6. időkeret: 2:30 -3:00 min.

B. Előadás

1. Nem szükséges menetlépést tartalmaznia.
2. A versenygyakorlat témája és szelleme nem lehet lehangoló, melankolikus.
3. A mazsorettsport minden mozgásos elemét tartalmazhatja. Lásd: [V. A Mazsorettsport mozgásanyaga - Elemlista Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

C. Zene

Szabadon választható, egyedi zene.

D. Kosztüm, viselet

- 1.1. Speciális kosztüm kifejezheti a speciális témát és a zene karakterét.
- 1.2. Átlátszó anyag használata a kényes területeken nem megengedett.

Lásd még: *Kosztüm*

Női kosztüm:

- 1.3. A ruha lehet ujjatlan, de a mellkas, has és a hát takarva.
- 1.4. Fejdísz nem szükséges.
- 1.5. Nadrág viselése megengedett.

Férfiaknak

- 1.6. A tagokkal azonos anyagú és színösszeállítású kosztüm kötelező.
- 1.7. Ingnek kell lennie - lehet ujjatlan is, de betűrve. Férfias kinézet. Lásd: [Férfi kosztüm](#)

E. eszköz: 1 bot/versenyző

F. Kötelező elemek

Kadet:

1. „4 flip” – alcsoport számára:

- 1.1. Kiinduló helyzet: szabadon választható.
- 1.2. Jobb kézzel nyitás-ostor kifelé, bal kartartás: szabadon választott.
- 1.3. Jobb kézzel 4 db flip végrehajtása folyamatosan.
- 1.4. Befejező helyzet: szabadon választható.

2. „Olló ugrás tartott bottal” – alcsoport számára

- 2.1. Kiinduló helyzet és az előkészítő mozdulat: szabadon választható.
- 2.2. Olló ugrás tartott bottal:
 - a) egy lábról történik az elrugaszkodás
 - b) a lendítő lábat legalább vízszintesig kell emelni (a talajjal párhuzamos)
 - c) lábtartáscserével (az elrugaszkodó lábbal) magas láblendítést kell bemutatni a levegőben (legalább 170°)

Az ugrás során a botot kézben kell tartani mozdulatlanul, a kartartás szabadon választható.

- 2.3. Befejező helyzet: érkezés a lendítő lábra
- 2.4. „rövid csere minden tag között” 1x

1. **„Bal kézzel fonák flip – jobb kézzel fonák elkapás” – minden tag által végrehajtandó**
 - 1.1. Kiinduló helyzet: alapállás, a lábfej tartása választható: párhuzamos, vagy kifordított.
 - 1.2. Bal kézzel befelé nyitás-ostor, jobb kéz csípőn zárt ujjakkal.
 - 1.3. Bal kézzel fonák flip.
 - 1.4. Jobb karkörzés befelé (csípőre tartásból oldalsó középtartáson, majd magastartáson át a test középvonaláig) lábujjra emelkedéssel, bal kar mélytartásban.
 - 1.5. Sarok leengedéssel jobb kéz fonák elkapás a test középvonalában, bal kar mélytartásban.
2. **„Őzgrás vízszintes dobással” – alcsoport számára**
 - 2.1. Kiinduló helyzet és az előkészítő mozdulat: szabadon választható.
 - 2.2. Jobb kézből vízszintes dobás.
 - 2.3. Őzgrás (fordulat, gyűrűhelyzet, vagy törzshajlítás nélkül kell végrehajtani).
 - 2.4. Elrugaskodás egy lábról.
 - 2.5. Légmunka: őztartás, karok helyzete szabadon választható.
 - 2.6. Leérkezés: egy lábra.
 - 2.7. Befejező helyzet: elkapás jobb kézzel, hajlított állásban.
3. **„Hosszú csere dobással minden tag között” – egyszer.**

Szenior

1. **„Flip-illúzió (malomforgás)” – alcsoport számára**
 - 1.1. Kiinduló helyzet és az előkészítő mozdulat: szabadon választható.
 - 1.2. Flip (szabadon választható).
 - 1.3. Illúzió:
 - a) a végrehajtás iránya szabadon választható
 - b) egy lábon, lábujjállásban kell a forgást végrehajtani
 - c) az emelt láb és a törzs végig egy egyenest alkot
 - d) a lábak spárga helyzetben (180°)
 - e) a kezek nem érinthetik a talajt
 - f) a botot a forgás befejezése előtt kell elkapni bal, vagy jobb kézzel
 - 1.4. Befejező helyzet: szabadon választható
2. **„Hal-angyal-lábemelés” - alcsoport számára**
 - 2.1. Kiinduló helyzet és az előkészítő mozdulat: szabadon választható
 - 2.2. Befelé hal (szabadon választható kézzel)
 - 2.3. Angyal
 - 2.4. Lábemelés legalább 170 fokig (a végrehajtó kézzel megegyező oldali lábbal)
 - 2.5. Befejező helyzet: szabadon választható
3. **„Rövid csere spinnel” – minden tag által végrehajtandó**

BOT MENETTÁNC IMPROVIZÁCIÓ CSAPAT (BMI)

1) Speciális szabályok

- a. Improvizációs menettánc gyakorlat.
- b. Csapatok részére (8-25 fő).
- c. Kadet, Junior és szenior korosztály.
- d. Nők és férfiak részére. A csapatlétszám 1/6-a lehet férfi.
- e. Versenyútvonal:
 1. Hossza: 100 m.
 2. Szélessége: változó, 2-6 m.
 3. Az útvonalon maximálisan 4 kanyar és 4 szűkület lehet.
 4. Az útvonalon egyéb akadályok helyezhető el, melyek nem lehetnek 1 méternél magasabbak.
- f. Védősáv az oldalsó vonalak mellett 2 m és a célvonal mögött elegendő hely legyen a menettánc lezárásához.
- g. A kapitányt láthatóan meg kell különböztetni.
- h. Időtartam: nincs meghatározva, a zenéhez igazodik (maximum 3 perc).

2) Menettánc végrehajtása

a. Jellemzők

1. A kapitány utasításainak megfelelő végig haladás a váratlan akadályok között. Hogyan alkalmazkodnak a kapitány utasításaihoz?

Menetelést kell bemutatni, elsősorban előre haladó lépéssel. (Lásd: Rövidítések)

Jk- jobb kéz

Bk- bal kéz

JK- jobb kar

BK- bal kar

JL- jobb láb

BL- bal láb

3. A menetelő lépés technikája)
2. A menetelő lépés legyen meghatározó.
3. A mozgástechnikának és a lépéstechnikának a zenéhez kell igazodnia és ki kell fejeznie a kategória jellegzetességét.
4. A Menettáncnak az egész útvonalon kiegyensúlyozott tempójúnak kell lennie, hosszú ugrások, futás nem használhatók.
5. Megállás és a koreográfia helyben történő bemutatása nem megengedett.
6. Rövid megállás vagy ellenkező irányban történő haladás csak alakzat vagy kép változtatásakor megengedett.

b. Mozgástechnika

1. Bármely felismerhető táncstílus lépéseit is használhatja.
2. Felhasználható elemek: **Lásd: [V. A Mazsoretsport mozgásanyaga - Elemlista](#)**
3. Emelés, spárga és híd csak a végpózban engedélyezett. **[Emelés \(Liftings – „L”\)](#)**

3) Zene

- a. A csapat a korosztályának megfelelő, a zenei tárban tárolt 10 zenéből sorsolással húz.
- b. Az IAM CC állítja össze és frissíti a 10 zenét tartalmazó éves versenygyűjteményt, minden korosztályhoz.
- c. A versenyprogram előadása előtt az edző húzza ki a Zenei Könyvtárból a zenét.
- d. Minden összeállítást teljes egészében zenei kísérettel kell végrehajtani.

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző: [Kosztüm](#)KOSZTÜM

- a. A versenyzők kosztümjei, hajviselete és sminkje meg kell, hogy feleljen a használt kéziszernak, korosztálynak és a Menettánc jellegének.
- b. Tartalmaznia kell a hagyományos mazsorett öltözék egyes elemeit.
- c. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
- d. Nem lehet kezeslábas-, body-, tornadressz-, fürdőruha formája.

Női kosztüm:

- a. Az öltözék felső részén alátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonlók) alkalmazása.
- b. Zárt mell-, hát- és has rész, kalap-imitáció a fejen mindhárom korosztálynak.
- c. Valamilyen sapka imitáció szükséges, hajdíz a ruhának megfelelően.
- d. Nadrág viselése tilos.
- e. Csizma szenioroknak kötelező, junioroknak és kadeteknek ajánlott.

Férfi kosztüm: [Férfi kosztüm](#)

- 8) Kéziszer: 1 bot/ versenyző
- 9) Kötelező elemek: nincsenek



MODERN POMPON CSAPAT

1) Speciális szabályok

- Kadet, Junior, Szenior korosztály.
- Csapatok részére (8-25 fő).
- Nők és férfiak részére. A csapatlétszám 1/6-a lehet férfi.

MODERN POMPON MENETTÁNC (M-POM D)

1) Speciális szabályok

- a. Menettánc versenygyakorlat.
- b. Az útvonal hossza: 100 m, szélessége 6 m, maximálisan 4 kanyarral, 7 méteres magasságig zavaró tárgyak nélkül.
- c. A védősáv az oldalsó vonalakkal párhuzamosan 2-2 m és a célvonal mögött elegendő helyet biztosít a menettánc lezárásához.
- d. Időtartam: maximum 3 perc.

2) Menetelés, a menettánc kivitelezése

a. A menettánc fő jellemzői

1. A menetelő lépés és előre haladás kötelező. (Lásd: [Rövidítések](#))
2. [Jk- jobb kéz](#)

Bk- bal kéz

JK- jobb kar

BK- bal kar

JL- jobb láb

BL- bal láb

3. A menetelő lépés technikája).
4. A mozgás technikája és a lépés technikája a zenének megfelelő kell, hogy legyen, és helyesen kell, hogy kifejezze a versenygyakorlat jellegét.

b. A tempó egyenletessége

1. A menettáncnak az egész versenyútvonalon kiegyensúlyozott tempójúnak kell lennie
2. Megállni és helyben koreográfiát bemutatni tilos
3. Rövid megállás vagy ellenirányú mozdulat csak az alakzat vagy a kép változása érdekében engedélyezett
4. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
5. Felhasználható elemek: **Lásd: [V. A Mazsoretsport mozgásanyaga - Elemlista](#)**

Akrobatika tilos, limitált talajgyakorlati elemek, gimnasztika használható, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.

Maximum 5-öt tartalmazhat az alábbi talajgyakorlati elemekből: tarkóállás, kézállás, mellkasállás, híd, spárga, gurulóátfordulás, vállátfordulás, cigánykerék, melyek egyszer használhatók fel egy gyakorlatban. Kombináció maximum 2 elemből állhat a felsoroltak közül. Egy versenygyakorlatban maximum 2 ilyen talajgyakorlati kombináció lehet. 1 kombinációt 1 elemnek számítunk.

3) A menettánc zenei kísérete

- a. Élő zene (saját zenekar) csak a rendező beleegyezésével lehetséges, a menettáncnál azonban a zenekar nem menetelhet a csapattal, helyben kell állnia.
- b. Különböző stílusú zenét lehet használni, de mindig meg kell felelnie a versenygyakorlat menetelő jellegének.
- c. Techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló stílusú zene nem használható

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó. Lásd még: Kosztüm
- b. Az öltözék tartalmazhatja - de nem kötelezően- a hagyományos mazsorett öltözék elemeit.
- c. Nadrág viselése megengedett.

5) Kéziszer: 2 db Pompon/ versenyző

6) Kötelező elemek

a. Minden korosztályban:

1. 2 kép
2. 2 hullám

b. Kadet korosztály:

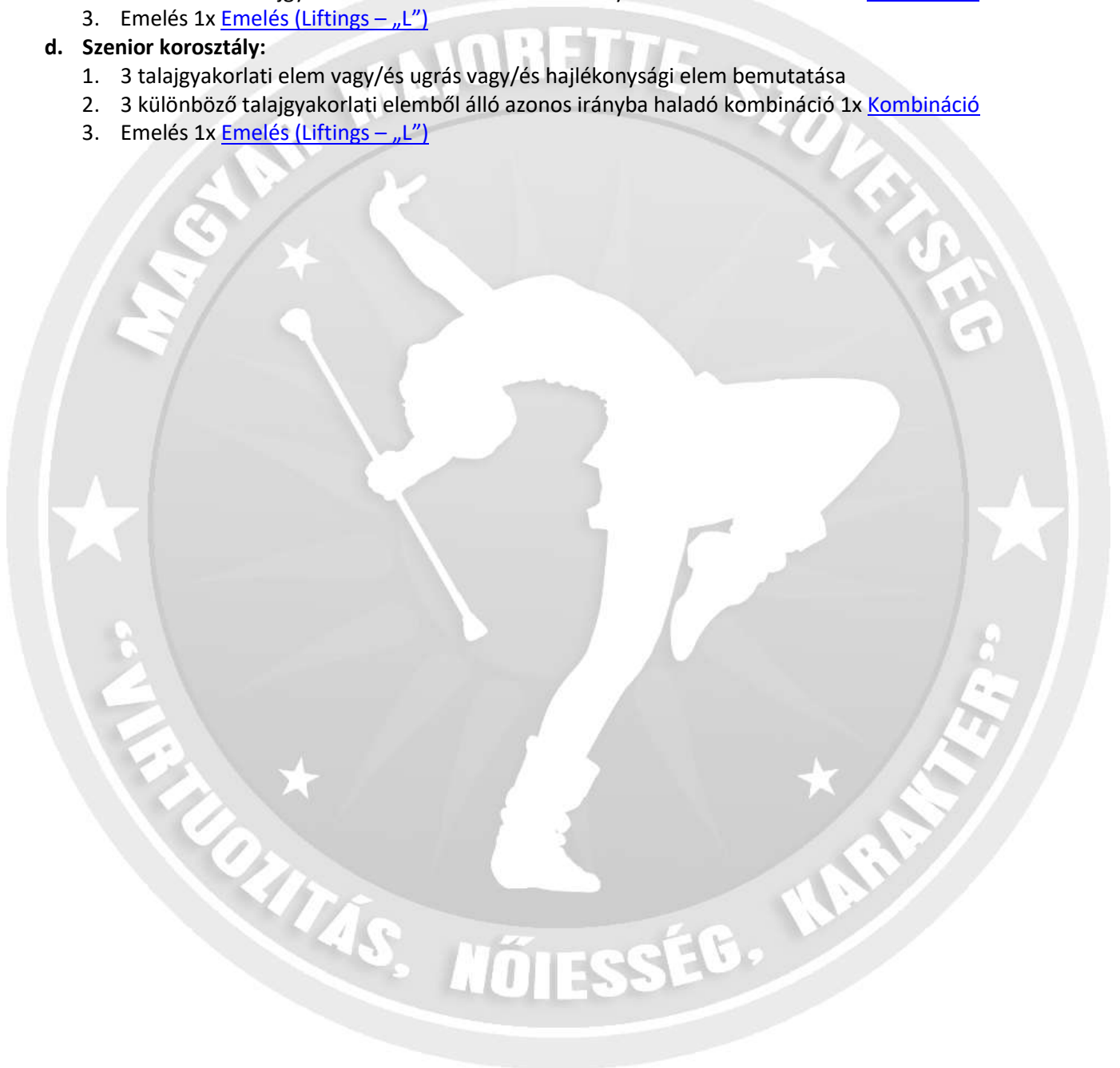
nincs egyéb kötelező elem

c. Junior korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása
2. 2 különböző talajgyakorlati elemből álló azonos irányba haladó kombináció 1x [Kombináció](#)
3. Emelés 1x [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

d. Senior korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása
2. 3 különböző talajgyakorlati elemből álló azonos irányba haladó kombináció 1x [Kombináció](#)
3. Emelés 1x [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)



MODERN POMPON SZÍNPADI CSAPAT (M-POM S)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat.
- b. Csapatok (8-25 fő).
- c. Kadet, junior, szenior korosztály.
- d. Nők és férfiak részére. A csapatlétszám 1/6-a lehet férfi.
- e. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter.
- f. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva, amennyiben nem kiemelt a színpad.
- g. Időtartam: 2:30- 3:00 perc.

2) A színpadi versenygyakorlat végrehajtása

- a. Felhasználható elemek: **lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista.](#)**
Akrobatika tilos, limitált talajgyakorlati elemek, gimnasztika használható, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.
Maximum 5-öt tartalmazhat az alábbi talajgyakorlati elemekből: tarkóállás, kézállás, mellkasállás, híd, spárga, gurulóátfordulás, vállátfordulás, cigánykerék, melyek egyszer használhatók fel egy gyakorlatban. Kombináció maximum 2 elemből állhat a felsoroltak közül. Egy versenygyakorlatban maximum 2 ilyen talajgyakorlati kombináció lehet. 1 kombinációt 1 elemnek számítunk.
- b. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.

3) Színpadi versenygyakorlat kísérő zenéje

- a. Különböző stílusú zenéket lehet használni.
- b. Techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló stílusú zene nem használható

4) Kosztüm, hajviselet, smink.

Minden versenyző:

- a. A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó.
- b. Az öltözék tartalmazhatja -de nem kötelezően- a hagyományos mazsorett öltözék elemeit.
- c. Nadrág viselése megengedett.
- d. Lásd még [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm: [Férfi kosztüm](#)

5) Kéziszer: 2 db Pompon/ versenyző

6) Kötelező elemek

a. Minden korosztályban:

1. 2 kép
2. 2 hullám

b. Kadet korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/ és hajlékonysági elem bemutatása

c. Junior korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása
2. 2 különböző talajgyakorlati elemből álló azonos irányba haladó kombináció 1x [Kombináció](#)
3. Emelés 2x [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

d. Szenior korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása
2. 3 különböző talajgyakorlati elemből álló azonos irányba haladó kombináció 1x [Kombináció](#)
3. Emelés 2x

FREESTYLE POMPON CSAPAT (F-POM)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat.
- b. Csapatok (8-25 fő).
- c. Kadet, junior, szenior korosztály.
- d. Nők és férfiak részére. A csapatlétszám 1/6-a lehet férfi.
- e. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter.
- f. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva, amennyiben nem kiemelt a színpad.
- g. Időtartam: 2:30- 3:00 perc.

2) A színpadi versenygyakorlat végrehajtása

- a. Felhasználható elemek: lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista](#)
Minden mozgáselem-típus használata elvárt, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.
- b. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.

3) Színpadi versenygyakorlat kísérő zenéje

Szabad zeneválasztás

Techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló stílusú zene nem használható

4) Kosztüm, hajviselet, smink.

Minden versenyző:

- a. A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó.
- b. Az öltözék tartalmazhatja -de nem kötelezően- a hagyományos mazsorett öltözék elemeit.
- c. Nadrág viselése megengedett.
- d. Lásd még: [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm: [Férfi kosztüm](#)

5) Kéziszer: 2 db Pompon/ versenyző

6) Kötelező elemek

Minden korosztályban:

1. 2 kép
2. 2 hullám

a. Kadet korosztály:

- 3 különböző talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/ és hajlékonysági elem/ vagy és forgás bemutatása- mindenki
- Zuhany Jk. (min. 3 elkapás) - al csoport
- Olló ugrás- al csoport
- 1x rövid csere- mindenki

b. Junior korosztály:

- 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem/vagy és forgás bemutatása- mindenki
- Emelés 2x
- 2 különböző, egy irányba haladó elem kombinációja 1x- al csoport [Kombináció](#)
- Jk. dobás alatt őz ugrás (egy lábról) / pompon csere/ Bk. elkapás- al csoport
- Cigánykerék dobással (pompon nem maradhat a földön) - al csoport
- 1x rövid csere nehéz elengedés- mindenki

c. Szenior korosztály:

- 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem/és vagy forgás bemutatása- mindenki
- 3 különböző elemből álló azonos irányba haladó kombináció 1x- al csoport [Kombináció](#)
- Emelés 2x [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

- Feldobás alatt spárgaugrás (egy lábról) / pomponcsere a láb alatt/ elkapás a másik kézzel -alcsoport
- Pom gördítés 2 testrészen- mindenki
- 1x rövid csere nehéz elkapás- mindenki



MODERN TAMBURBOT CSAPAT (M-MACE)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat.
- b. Szenior korosztály
- c. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság minimum 7 méter.
- d. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva, amennyiben nem kiemelt a színpad.
- e. Időtartam: 2:30- 3:00 perc.

2) A színpadi versenygyakorlat végrehajtása

a. Jellemzés

Menetelő lépés-szekvenciákat (legalább 4 összefüggő menetelő lépés) is tartalmaznia kell. (Lásd: Rövidítések

Jk- jobb kéz

Bk- bal kéz

JK- jobb kar

BK- bal kar

JL- jobb láb

BL- bal láb

1. A menetelő lépés technikája).
2. Különböző stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban.

b. Tánc- és talajgyakorlati elemek

1. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
2. A használt táncstílusnak felismerhetőnek kell lennie.
 1. Felhasználható elemek: lásd: [V. A Mazsoretsport mozgásanyaga - Elemlista.](#)
 3. Emelés, spárga, híd csak a végpózban engedélyezett. [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

3) Zene – versenygyakorlatok zenei kísérete

A zene ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését.

4) Kosztüm, hajviselet, smink

a) Minden versenyző:

1. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani.
2. Az öltözék felső részén alátét vagy rátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonló) alkalmazása.
3. Tartalmaznia kell a hagyományos mazsorett öltözék egyes elemeit.
4. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
5. Lásd még: *Kosztüm*

b) Női kosztüm:

1. A ruha lehet ujjatlan, de zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz mindhárom korosztálynak.
2. Valamilyen sapka- imitáció szükséges, hajdísz a ruhának megfelelően.
3. Csizma kötelező.
4. Nadrág viselése tilos.

c) Férfi kosztüm: [Férfi kosztüm](#)

5) Kéziszer: 1 tamburbot/ versenyző

6) Kötelező elemek

Szenior

1. legalább 12 magas dobás, különböző síkokban- 6x mindenki, 6x legalább alcsoport
2. legalább 2x magas dobás, spin-nel- mindenki
3. legalább 4 különböző kontakt elem- mindenki,
4. legalább 4 különböző gördítés/ gördítés kombináció – 2x mindenki, 2x legalább alcsoport, bal-jobb kéz egyenlő arányban
5. 2 x hosszú csere dobással (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)



VEGYES CSAPAT (M-MIX)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat.
- b. Csapatok részére (8-25 fő).
- c. Kadet, junior, szenior korosztály.
- d. Nők és férfiak részére. A csapatlétszám 1/6-a lehet férfi.
- e. Zászlósbót használata csak a junior és a szenior korosztályban megengedett.
- f. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter.
- g. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva, amennyiben nem kiemelt a színpad.
- h. Időtartam: 2:30- 3:00 perc.
- i. Egy összeállításban kombinálni kell a M-BAT és POM, vagy M-BAT és M-FLAG, vagy POM és M-FLAG kéziszeret, egyéb kéziszert nem használható.
- j. Az kéziszeret csak kiegyensúlyozott arányban lehet alkalmazni
- k. Mindkét kéziszerttel folyamatosan kell dolgozni, a formáció tagjai között az kéziszeret cseréje kötelező.
- l. A versenyzőknek az idő 50-50%- ában kell használnia a két kéziszert.
- m. A csere a zene időtartamának 50% +- 15" - nél elfogadott.
- n. Páratlan számú versenyző esetén egy versenyzőnek nem kell a cserét végrehajtania.
- o. A bemutatandó kötelező elemeket a használt kéziszeret határozzák meg.

2) A versenygyakorlat végrehajtása

- a. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- b. Menetelő lépést kell tartalmaznia. (Lásd: [Rövidítések](#))
- c. [Jk- jobb kéz](#)
Bk- bal kéz
JK- jobb kar
BK- bal kar
JL- jobb láb
BL- bal láb
- d. A menetelő lépés technikája)
- e. Bot és zászlósbót kéziszert esetén:
 - Emelés, spárga és híd csak a végpózban engedélyezett**Lásd:** [V. A Mazsoretsport mozgásanyaga - Elemlista bottal](#) végrehajtható elemeket.
- f. Pom:
Akrobatika tilos, limitált talajgyakorlati elemek, gimnasztika használható, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.
Maximum 5-öt tartalmazhat az alábbi talajgyakorlati elemekből: tarkóállás, kézállás, mellkasállás, híd, spárga, gurulóátfordulás, vállátfordulás, cigánykerék, melyek egyszer használhatók fel egy gyakorlatban. Kombináció maximum 2 elemből állhat a felsoroltak közül. Egy versenygyakorlatban maximum 2 ilyen talajgyakorlati kombináció lehet. 1 kombinációt 1 elemnek számítunk.

3) Zene

- a. A zene ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését.
- b. Szabad zeneválasztás

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó.
- b. A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti
- c. Nadrág viselése megengedett.

d. Lásd még: [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

5) Kéziszerek

- a. Bot
- b. Pompon
- c. Zászlósbót

6) Kötelező elemek

A. Pompon kéziszer használata esetén kötelező elemek:

Minden korosztályban:

1. 2 kép
2. 2 hullám

a. Kadet korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása

b. Junior korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása
2. 2 különböző talajgyakorlati elemből álló azonos irányba haladó kombináció 1x [Kombináció](#)
3. Emelés 2x [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

c. Szenior korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása
2. 3 különböző talajgyakorlati elemből álló azonos irányba haladó kombináció 1x [Kombináció](#)
3. Emelés 2x [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

B. Bot és zászlósbót kéziszer használata esetén kötelező szertechnikai elemek:

a. Kadet

1. alacsony egyszerű feldobás 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
2. rövid csere 1x (mindenki)
3. Legalább 5 különböző I-IV. szintű elem használata bal- és jobb kézzel egyenlő arányban.

b. Junior

1. magas feldobás, spin-forgás nélkül 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
2. magas feldobás, spin- nel 1x (mindenki)
3. hosszú csere 1x (mindenki)
4. Legalább 7 különböző elem használata a I-V szintről, bal- és jobb kézzel egyenlő arányban

c. Szenior

1. magas feldobás spin-forgás nélkül 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
2. magas feldobás, spin- nel 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
3. hosszú csere 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
4. Legalább 7 különböző elem használata az I-VI szintről bal- és jobb kézzel egyenlő arányban
5. Az elemeket kombinációban használjuk, a bot-dobásokat folyamatos forgatásból hajtjuk végre.

ZÁSZLÓSBOT CSAPAT (M-FLAG)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Csapatok részére (8-25 fő)
- c. Junior és szenior korosztály
- d. Nők és férfiak részére. A csapatlétszám 1/6-a lehet férfi
- e. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- f. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva, amennyiben nem kiemelt a színpad
- g. Időtartam: 2:30- 3:00 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

1. A zászlósbót versenygyakorlatnak menetelő lépéseket is tartalmaznia kell, különböző stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban. (Lásd: [Rövidítések](#))

2. [Jk- jobb kéz](#)

Bk- bal kéz

JK- jobb kar

BK- bal kar

JL- jobb láb

BL- bal láb

3. A menetelő lépés technikája)
4. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
5. Felhasználható elemek: **lásd:** [V. A Mazsoretsport mozgásanyaga - Elemlista](#)
6. Emelés, spárta és híd csak a végpózban engedélyezett [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

3) Zene

- a. Szabadon választott
- b. A zene ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését.

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti
- b. A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó.
- c. Csizma a szenioroknak kötelező, junioroknak ajánlott.
- d. Nadrág viselése tilos.
- e. Lásd még: Kosztüm

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

5) Kéziszer – 1 db Zászlósbót/ versenyző

6) Kötelező elemek

a. Junior

1. magas feldobás, spin-forgás nélkül 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
2. magas feldobás, spin-nel 1x (mindenki)
3. hosszú csere 1x (mindenki)
4. Legalább 7 különböző elem használata a I-V szintről, bal- és jobb kézzel egyenlő arányban

b. Szenior

1. magas feldobás spin-forgás nélkül 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
2. magas feldobás, spin-nel 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
3. hosszú csere 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
4. Legalább 7 különböző elem használata az I-VI szintről bal- és jobb kézzel egyenlő arányban.
5. Az elemeket kombinációban használjuk, a bot-dobásokat folyamatos forgatásból hajtjuk végre.

SHOW CSAPAT (SHOW)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Csapatok részére (8-25 fő)
- c. Kadet, junior, szenior korosztály.
- d. Nők és férfiak részére. A csapatlétszám 1/6-a lehet férfi
- e. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- f. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva, amennyiben nem kiemelt a színpad
- g. Időtartam: 2:30- 3:00 perc

2) Speciális szerkezete

- a. A csapatoknak maximum 2 perc áll rendelkezésére a versenygyakorlat előtt és után az eszközök szervezett be-és kivételére a táncterről

3) A versenygyakorlat jellemzése

1. A versenygyakorlatnak címet kell adni, melyet a pontozólapon fel kell tüntetni és a műsorközlő be kell, hogy mondja
2. Leghangsúlyosabb a bot és tánc kombinációja
3. A téma kifejezése a zene, kosztüm és smink, koreográfia, kéziszere által
4. Értékelendő az kéziszere- használat sokszínűsége, hogyan kapcsolódik a témához és a koreográfiához.
5. Szükségtelen kéziszere, ami nem illik a témához, vagy csak egy nagyon rövid ideig használják, hiba

4) A versenygyakorlat végrehajtása

A versenygyakorlat tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.

Felhasználható elemek: lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista-ban](#) a bottal végrehajtható elemeket.

Emelés: bottal tilos, de a kompozíció egyéb része tartalmazhatja. [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

5) Zene

- a. A zene stílusa szabadon választható.

6) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó.
- b. A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti.
- c. Lásd még [Kosztüm](#)
- d. **Férfi kosztüm:** lásd: Férfi kosztüm.

7) Kéziszerek

- a. **Mazsorettbot + minimum 2 egyéb eszköz használata kötelező.**
- b. Eszköz lehet minden tárgy, amivel a versenyző egy-két-, vagy mindkét kézzel dolgozik, különböző elemeket hajt végre, miközben kifejezi a témát a mozgásával.
- c. Az eszközöket lehet váltani a versenygyakorlat közben, ugyanakkor egy kéziszere kötelező mindig használatban lennie.
- d. A versenygyakorlatot folyamatosan, minden versenyzőnek kéziszerevel kell bemutatni-, értsd, egész idő alatt használja, nem lehet egyszerű tánc előadás, kivéve maximum 8 számolásig, amikor váltják az kéziszert.
- e. A kezdéskor és a végpózban a versenyzőknek érinteni vagy tartani kell egy kéziszert.
- f. Az egyéb eszközöket az előadás kiegészítése és a téma jobb kifejezése érdekében használjuk.
- g. Az eszközök nem lehetnek 3 m-nél magasabbak, ameddig be- és kiviszi a színpadról.
- h. A kiegészítő, éppen nem használt kéziszereket a színpadterén (vonalon belül) le lehet helyezni.
- i. A lehelyezett kéziszerek nem ronthatják a színpadképet.

MASKARÁDÉ CSAPAT

2) Speciális szabályok

- a. A csapat korosztályának megállapítása: a tagok átlagéletkora alapján történik
- b. Színpadi versenygyakorlat
- c. Csapatok részére (8-25 fő)
- d. Nők és férfiak részére
- e. Színpad: 12 x12 m, belmagasság 7 méter
- f. Idő: 2:00-3:00 perc
- g. Egy összeállításban kombinálni kell a M-BAT vagy a POM + a szabadon választott eszközöket
- h. Az kéziszereket csak kiegyensúlyozott arányban lehet alkalmazni
- i. Mindkét kéziszerrerrel folyamatosan kell dolgozni
- j. A bemutatandó és számlált elemeket a használt kéziszerek (M-BAT vagy POM) határozzák meg

3) A versenygyakorlat végrehajtása

a. A versenygyakorlat fő jellemzői:

1. A versenygyakorlat témája valamely nemzeti vagy globális jeles eseményhez, ünnephez kötődik. Pl.: Halloween, karácsony, Busójárás, húsvét, Olimpia stb.
2. A zene- kéziszer- tánctechnika- téma- megjelenés összhangjára kell törekedni
3. A témát/ történetet a zene, a megjelenés (kosztüm és smink), a koreográfia, a használt kéziszerek által kell kifejezni.

g. Bot kéziszer esetén:

- Emelés, spárga és híd csak a végpózban engedélyezett [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

Lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista](#)-ban a pomponnal és/vagy bottal végrehajtható elemeket.

4) Zene: szabadon választható

5) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. A téma a meghatározó.
- b. A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti.
- c. Lásd még: [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

6) Kéziszerek:

- a. 1 db Mazsorettbot, vagy 2 db pompon+ 1 szabadon választott kéziszer a mix-szabályok szerinti arányban kombinálva.
- b. A szabadon választott eszköz a témának megfelelő, annak kifejezésére szolgál.
- c. A bemutatandó, számlált elemeket a használt kéziszer határozza meg.

◆ Számlált elemek

1. A koreográfiának tartalmaznia kell mindkét használt szer alapelemeit, mind a mozgásanyagot, mind a szerteknikát tekintve.
2. A kötelező elemek listájából szabadon választható, hogy melyeket építik a produkcióba. Az értékelés során a végrehajtott számlált elemek nagyobb száma, magasabb színvonala, nehézsége és több variációja jelent előnyt.

a. Kadet:

Bot

- alacsony egyszerű feldobás 2x (1x mindenki, 1 x minimum alcsoport)
- rövid csere 1x (mindenki)
- Legalább 5 különböző I-IV. szintű elem használata bal- és jobb kézzel egyenlő arányban

Pompon:

- 3 különböző elem vagy/és ugrás vagy/ és hajlékonysági elem bemutatása
- 2 hullám
- 2 Kép

b. Junior korosztály

Bot

- magas feldobás, spin-forgás nélkül 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
- magas feldobás, spin-nel 1x (mindenki)
- hosszú csere 1x (mindenki)
- Legalább 7 különböző elem használata a I-V szintről, bal- és jobb kézzel egyenlő arányban

Pompon:

- 3 különböző talajgyakorlati elem bemutatása (lásd: „A „Mazsorettsport mozgásanyaga”).
- Két különböző elemből álló, kombináció 1x [Kombináció](#)
- 2 emelés [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)
- 2 hullám
- 2 Kép

c. Szenior korosztály

Bot

- magas feldobás spin-forgás nélkül 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
- magas feldobás, spin-nel 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
- hosszú csere 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
- Legalább 7 különböző elem használata az I-VI szintről bal- és jobb kézzel egyenlő arányban

Pompon:

- 3 különböző talajgyakorlati elem bemutatása (lásd: „A „Mazsorettsport mozgásanyaga”).
- Három különböző elemből álló, kombináció 1x [Kombináció](#)
- 2 emelés [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)
- 2 hullám
- 2 kép

◆ **Egyéb kéziszer**

Ezen eszközök használata a Koreográfia „A” –ban értékelt

HAGYOMÁNYOS POMPON ÖSSZETETT CSAPAT (T- POM) MENET+SZÍNPADI VERSENYGYAKORLAT

1. Speciális szabályok

1. Kadet, Junior, Szenior korosztály.
2. Csapatok részére (8-25 fő)
3. Nők és férfiak részére. A csapatlétszám 1/6-a lehet férfi
4. Az összetett verseny egy színpadi versenygyakorlatból és egy menettáncból áll.
5. A külön-külön kapott pontszámokat összesítik, mely meghatározza a végső sorrendet.
6. Minden csapatnak be kell mutatnia a menettáncot és a színpadi versenygyakorlatot is.
7. A menettáncot és a színpadi versenygyakorlatot ugyanazoknak a versenyzőknek kell bemutatniuk.
8. A zene és a koreográfia nem lehet ugyanaz a menettáncban és a színpadi versenygyakorlatban.
9. Az egyik mazsorett kötelezően és kiemelten a „kapitány”, aki egyértelműen megkülönböztetett. Ő irányítja a csapatot.
10. Kötelező a bevonulást és a záró pózt követő köszöntés.

2. Szinkronizálás

1. Az alakzatváltások pontosan kivitelezett mozgás és karmozdulatokkal, forgatással végrehajtva. A hagyományos mazsorett alap stílusjegye a gyönyörű testtartás, pontos menetelés, oszlopok és sorok megtartása, helyben állás, irányváltások vízszintesen, és alapforgatások szinkronban. Az egész formáció köteles szinkronizáltan dolgozni. Ettől csak a kapitány és egyes alcsoportok térhetnek el.
2. Eltérés az egésztől akkor lehetséges, ha a formáció egy, vagy több része azt koreográfiailag tisztán, szinkronizáltan és pontosan adja elő.

3. A ritmus megtartása

1. Eltérés az eredeti ritmustól nem engedélyezett, a kapitánynak sem
2. A formáció, vagy annak egy része megállhat egy-egy szekvenciára, ha a koreográfia úgy kívánja, de csak a ritmusnak megfelelően.

A versenygyakorlat kivitelezése

1. A néptánc és a társastáncok lépésanyaga használható.
2. Talajgyakorlati elemek, akrobatika, emelés tilos.
3. **Lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista.](#)**

HAGYOMÁNYOS POMPON MENETGYAKORLAT (T-POM-M)

7) Speciális szabályok

- a. A Menet 60 méter hosszúságú úton zajlik. 7 m magasságig szabad terület.
- b. A Menettánc maximum 2 percig tart.

8) A menet versenygyakorlat kísérő zenéje

- a. 2/4 induló
- b. Lehet élő zenekarral, vagy playback.
- c. Csak szimfonikus-, filharmonikus-, rézfúvós-, menet-, harsona- zenekarra, ütős együttesre, Big Band-re, tánczenekarra, jazz-zenekarra, dixieland zenekarra írt, vagy átírt zene használható.
- d. Számítógéppel írt és lejátszott zene tilos (kivéve az alapvető számítógépes keverés/ vágás).
- e. Tilos a zene bármely részének elektronikus hangszereken lejátszása (mint a ritmus-gép, szintetizátor, elektromos zongora stb.).
- f. A zenekar a Menet versenygyakorlatban a mazsoretteket kísérheti, a mazsorettekkel együtt show-t mutathat be, vagy helyben állva zenei kíséretet biztosít.
- g. Az elbírálásban előnyt jelent az együtt végrehajtott show.

9) Kosztüm, hajviselet, smink

- a. A jelmezeknek egészében, stilizált katonai egyenruha benyomását kell kelteni, kalappal és egyforma lábbelivel.
- b. Hosszú ujjú ruha vagy szoknya/ ruha-blézer kötelező.
- c. Stilizált magyaros viselet (legalább könyökig érő puffos ujj, zsinóros mellrész, egyberuha pergős szoknyával) Magyarországon megengedett.
- d. A csapat tagjainak azonos kosztümöt kell viselnie (minden csapattag ruhája azonos). Ettől csak a kapitány ruhája térhet el.
- e. A kapitány megkülönböztetése: különböző egyenruha, más színek, szimbólumok, rangjelzés stb.
- f. Flitteres anyagok, csillogó glitteres alapanyagok használata nem engedélyezett.
- g. Nadrág viselése tilos.
- h. Csillámzselé használata a hajban tilos
- i. Lásd még: Kosztüm

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

10) Kéziszer: 2 db Pompon/ versenyző

11) Kötelező elemek: nincsenek.

HAGYOMÁNYOS POMPON SZÍNPADI VERSENYGYAKORLAT (T-POM-S)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadon, vagy sportcsarnokban a talajon kell bemutatni.
- b. A színpad 12x 12 méter, a használható belmagasság 7 m
- c. Időtartam: 2.30-3.00 perc

2) A versenygyakorlatok zenei kísérete

- a. Szabadon választott az alábbiak figyelembevételével.
- b. A zene lehet induló, vagy egyéb, klasszikus előadás.
- c. Lehet élő zenekarral, vagy playback.
- d. Csak szimfonikus-, filharmonikus-, rézfúvós-, menet-, harsona- zenekarra, ütős együttesre, Big Band-re, tánczenekarra, jazz-zenekarra, dixieland zenekarra írt, vagy átírt zene használható.
- e. Számítógéppel írt és lejátszott zene tilos (kivéve az alapvető számítógépes keverés/ vágás).
- f. Tilos a zene bármely részének elektronikus hangszereken lejátszása (mint a ritmus-gép, szintetizátor, elektromos zongora stb.).

3) Kosztüm, hajviselet, smink

- a. A színpadi kosztüm a zenével, tánclépésekkel és a témával kapcsolatban lehet rövid ujjú, vagy ujjatlan- ez esetben 2/3- os kesztyű és a kosztüm részeként fejdísz viselése kötelező.
- b. Stilizált magyaros viselet (legalább könyökig érő puffos ujj, zsinóros mellrész, egyberuha pörgős szoknyával) Magyarországon megengedett.
- c. A csapat tagjainak azonos kosztümet kell viselnie (minden csapattag ruhája azonos). Ettől csak a kapitány ruhája térhet el.
- d. A kapitány megkülönböztetése: különböző egyenruha, más színek, szimbólumok, rangjelzés stb.
- e. Flitteres anyagok, csillogó glitteres alapanyagok használata nem engedélyezett.
- f. Nadrág viselése tilos.
- c. Csillámzselé használata a hajban tilos.
- d. Lásd még: [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

4) Kéziszer: 2 db Pompon/ versenyző

5) Kötelező elemek: nincsenek

HAGYOMÁNYOS TAMBURBOT ÖSSZETETT CSAPAT (T- MACE) MENET+SZÍNPADI VERSENYGYAKORLAT

1) Speciális szabályok

1. Kadet, Junior, Szenior korosztály.
2. Csapatok részére (8-25 fő)
3. Nők és férfiak részére. A csapatlétszám 1/6-a lehet férfi.
4. Az összetett verseny egy színpadi versenygyakorlatból és egy menettáncból áll.
5. A külön-külön kapott pontszámokat összesítik, mely meghatározza a végső sorrendet.
6. Minden csapatnak be kell mutatnia a menettáncot és a színpadi versenygyakorlatot is.
7. A menettáncot és a színpadi versenygyakorlatot ugyanazoknak a versenyzőknek kell bemutatniuk.
8. A zene és a koreográfia nem lehet ugyanaz a menettáncban és a színpadi versenygyakorlatban.
9. Az egyik mazsorett kötelezően és kiemelten a „kapitány”, aki egyértelműen megkülönböztetett. Ő irányítja a csapatot.
10. Kötelező a bevonulást és a zárópózt követő köszöntés.

Menet-Versenyyakorlat

- 1) A Menettánc 60 méter hosszúságú úton zajlik.
- 2) Időtartam: maximum 2 perc.

Színpadi Versenyyakorlat

- 1) Színpadon, vagy sportcsarnokban a talajon kell bemutatni.
- 2) A színpad 12x 12 méter, a használható belmagasság 7 m.
- 3) Időtartam: 2.30-3.00 perc.

1) Szinkronizálás

- a. Az alakzatváltások pontosan kivitelezett mozgás és karmozdulatokkal, forgatással végrehajtva. A hagyományos mazsorett alap- stílusjegye a gyönyörű testtartás, pontos menetelés, oszlopok és sorok megtartása, helyben állás, alakzatváltások, irányváltások a versenytéren, és kéziszer technika szinkronban. Az egész formáció köteles szinkronizáltan dolgozni. Eltérés az egésztől akkor lehetséges, ha a formáció egy, vagy több része azt koreográfiailag tisztán, szinkronizáltan és precízen adja elő.
- b. A formáció, vagy annak egy része megállhat egy-egy szekvenciára, ha a koreográfia úgy kívánja, de csak a ritmusnak megfelelően.

2) A ritmus megtartása

Eltérés az eredeti ritmustól nem engedélyezett, a kapitánynak sem.

3) A versenygyakorlat kivitelezése

- a. A menetelő lépés a meghatározó
- b. Talajgyakorlati elemek, akrobatika, emelés tilos
- c. **Lásd:** [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista](#)

4) Zene

- a. Kötelezően nagyon hagyományos, a 19. századi vagy korábbi katonai induló.
- b. A zene lehet élő zenekarral, vagy playback.
- c. Csak szimfonikus-, filharmonikus-, rézfúvós-, menet-zenekarra írt, vagy átírt zene használható.
- d. Számítógéppel írt és lejátszott zene tilos (kivéve az alapvető számítógépes keverés/ vágás).
- e. Tilos a zene bármely részének elektronikus hangszereken lejátszása (mint a ritmus-gép, szintetizátor, elektromos zongora stb.).
- f. A zenekar a Menet- versenygyakorlatban a mazsoretteket kísérheti, a mazsorettekkel együtt show-t mutathat be, vagy helyben állva zenei kíséretet biztosít. Az elbírálásban előnyt jelent az együtt végrehajtott show.
- g. A színpadi versenygyakorlatnál, a rendező által meghatározott helyen állva, zenei kíséretet biztosíthat.

5) Kosztüm, hajviselet, smink

- a. Nagyon hagyományos, a 19. századi vagy korábbi katonai egyenruha.
- b. A tambur- egyenruha kötelező részei: kalap/csákó, kabát és szoknya vagy egyberuha és csizma.
- c. A csapat tagjainak azonos egyenruhát kell viselnie.
- d. Egyes funkcionális eltérések megengedettek, mint pl. a kapitányok más színű ruhája, besorolásának szimbóluma, jelvények stb.
- e. Nadrág viselése tilos.
- f. Csizma a szenioroknak kötelező, a junioroknak és a kadeteknek ajánlott.
- g. Flitteres anyagok, csillogó, glitteres alapanyagok használata nem engedélyezett.
- h. A hajon csillámzselé vagy csillámlakk használata tilos.
- i. Lásd még: Kosztüm

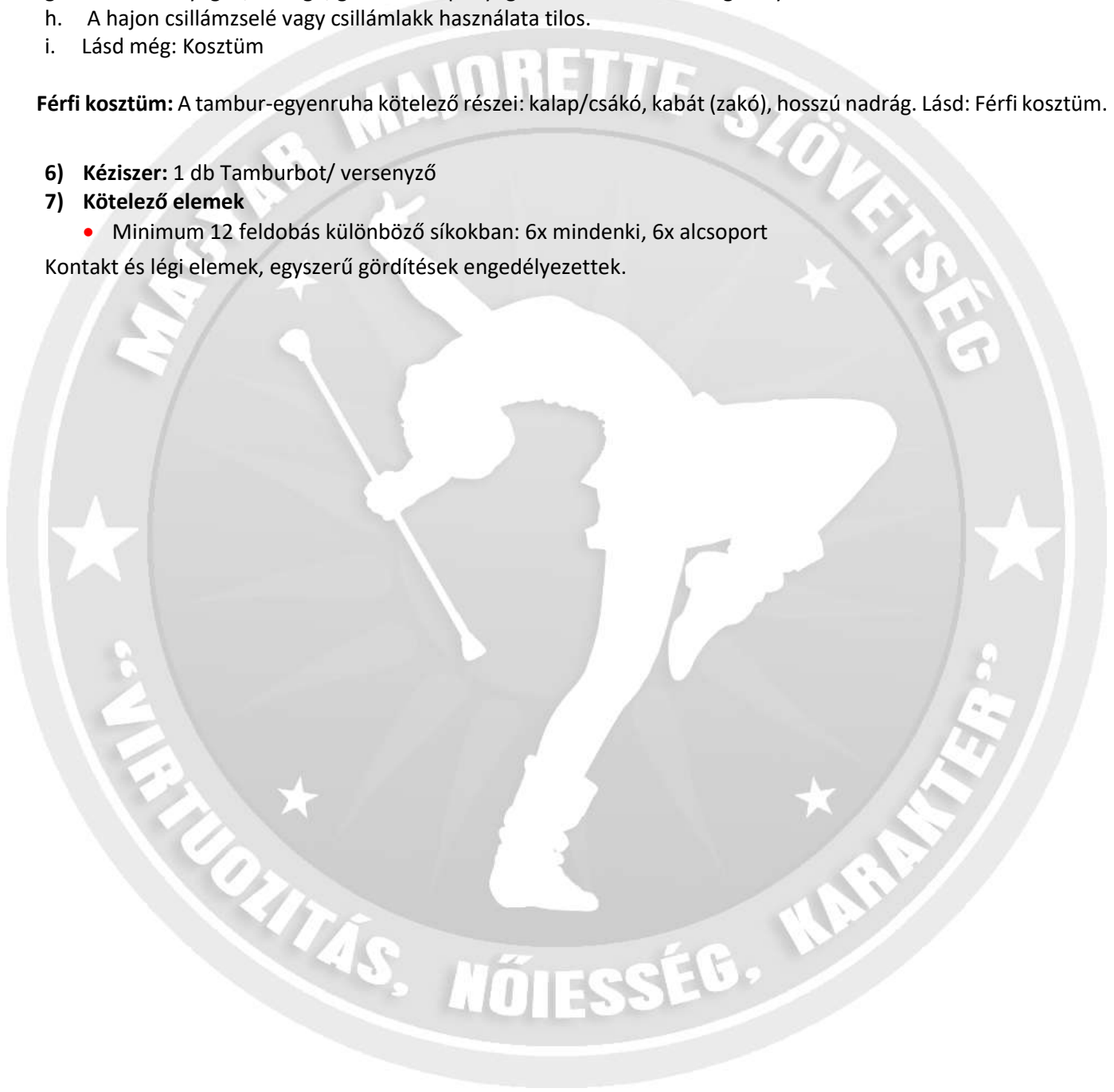
Férfi kosztüm: A tambur-egyenruha kötelező részei: kalap/csákó, kabát (zakó), hosszú nadrág. Lásd: Férfi kosztüm.

6) Kéziszer: 1 db Tamburbot/ versenyző

7) Kötelező elemek

- Minimum 12 feldobás különböző síkokban: 6x mindenki, 6x alcsoport

Kontakt és légi elemek, egyszerű gördítések engedélyezettek.



I.4. SZÓLÓFORMÁCIÓK

MODERN BOT MINIFORMÁCIÓ (M-BAT MINI)

7) Speciális szabályok

- Színpadi versenygyakorlat
- 4-7 fő részére
- Kadet, junior és szenior korosztály részére.
- Nők és férfiak részére.
- 6-7 tag esetén 3 férfi, 4-5 tag esetén 2 férfi részvétele megengedett
- Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva, amennyiben nem kiemelt a színpad
- Időtartam: 1:15 - 1:30 perc

8) A versenygyakorlat végrehajtása

c. Jellemzés

- Menetelő lépéseket is tartalmaznia kell. (Lásd: [Rövidítések](#))
- [Jk- jobb kéz](#)

Bk- bal kéz

JK- jobb kar

BK- bal kar

JL- jobb láb

BL- bal láb

- A menetelő lépés technikája)
- Különböző egyéb stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban.
- A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének. **Lásd:** [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista.](#)
- Emelés, spárga és híd csak a végpózban engedélyezett. [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

9) Zene

- A zene ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését.

10) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez lehet a kosztümöt megválasztani.
- A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti.
- Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
- Nem lehet kezeslábas-, body-, tornadressz-, fürdőruha formája.
- Lásd még: Kosztüm

Női kosztüm:

- Az öltözék felső részén alátét vagy rátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonló) alkalmazása.
- Zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz mindhárom korosztálynak.
- Valamilyen sapka-imitáció szükséges, hajdísz a ruhának megfelelően.
- Nadrág viselése tilos.

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

11) Kéziszer: 1 bot/ versenyző

12) Kötelező elemek

a. Kadet

- alacsony egyszerű feldobás 2x (1x mindenki, 1 x minimum alcsoport)
- rövid csere 1x (mindenki)
- Legalább 5 különböző I-IV. szintű elem használata bal- és jobb kézzel egyenlő arányban

b. Junior

- magas feldobás, spin nélkül 2x (1x mindenki, 1 x minimum alcsoport)
- magas feldobás, spin-nel 1x (mindenki)
- hosszú csere 1x (mindenki)

4. Legalább 7 különböző elem használata a I-V szintről, bal- és jobb kézzel egyenlő arányban

c. Szenior

1. magas feldobás spin nélkül 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
2. magas feldobás, spin-nel 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
3. hosszú csere 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
4. Legalább 7 különböző elem használata az I-VI szintről bal- és jobb kézzel egyenlő arányban.
5. Az elemeket kombinációban használjuk, a bot-feldobásokat folyamatos forgatásból hajtjuk végre.

FREESTYLE BOT MINIFORMÁCIÓ (F-BAT MINI)

1) Speciális szabályok:

1. 4-7 tag
2. nők és férfiak részére,
 - a) 6, vagy 7 tag esetén – 3 tag lehet férfi
 - b) 4, vagy 5 tag esetén – 2 tag lehet férfi
3. kadet, junior, szenior
4. színpadi versenygyakorlat
5. színpad 12x12 m. Magasság: 7 m
6. Időkeret: 1.15-1.30 min

2) Előadás

1. Nem szükséges menetlépést tartalmaznia.
2. A versenygyakorlat témája és szelleme nem lehet szentimentális, patetikus.
3. A mazsorett sport minden mozgásos elemét tartalmazhatja. **Lásd:** [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista](#)

3) Zene

Szabadon választható, egyedi zene

4) Kosztüm, viselet

Női kosztüm:

- a. Speciális kosztüm kifejezheti a speciális témát és a zene karakterét.
- b. Színek és ezek kombinációi szabadon használhatók.
- c. A ruha lehet ujjatlan, de a mellkas, has és a hát takarva.
- d. Átlátszó anyag használata a kényes területeken nem megengedett.
- e. Fejdísz nem szükséges.
- f. Nadrág viselése megengedett.
- g. Lásd még: [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm:

- 1.1. A tagokkal azonos anyagú és színösszeállítású kosztüm kötelező.
- 1.2. Ingnek kell lennie - lehet ujjatlan is, betűrve! Férfias kinézet. Lásd: [Férfi kosztüm.](#)

5) Eszköz: 1 bot/versenyző

6) Kötelező elemek

Kadet:

1. „4 flip” – alcsoport számára:

- 1.1. Kiinduló helyzet: szabadon választható
- 1.2. Jobb kézzel (Jk) nyitás-ostor kifelé, bal kartartás: szabadon választott
- 1.3. Jobb kézzel (Jk) 4 db flip végrehajtása folyamatosan
- 1.4. Befejező helyzet: szabadon választható

2. „Olló ugrás tartott bottal” – alcsoport számára egyszer

- 2.1. Kiinduló helyzet és az előkészítő mozdulat: szabadon választható
- 2.2. Olló ugrás tartott bottal:
 - a) egy lábról történik az elrugaskodás

- b) a lendítő lábat legalább vízszintesig kell emelni (a talajjal párhuzamos)
- c) lábtartáscserével (az elrugaskodó lábbal) magas láblendítést kell bemutatni a levegőben (legalább 170°)

Az ugrás során a botot kézben kell tartani mozdulatlanul (halott bot), a kartartás szabadon választható.

2.3. Befejező helyzet: érkezés a lendítő lábra

3. „rövid csere minden tag között” - egyszer

Junior

1. „Bal kézzel fonák flip – jobb kézzel fonák elkapás” – minden tag által végrehajtandó egyszer

- 1.1. Kiinduló helyzet: alapállás, a lábfej tartása választható: zárt állás, vagy szögállás
- 1.2. Bal kézzel (Bk) befelé nyitás-ostor, jobb kéz (Jk) csípőn zárt ujjakkal
- 1.3. Bal kézzel fonák flip
- 1.4. Jobb karkörzés (JK) befelé (csípőre tartásból oldalsó középtartáson, majd magastartáson át a test középvonaláig) lábujjra emelkedéssel, bal kar (BK) mélytartásban
- 1.5. Sarok leengedéssel jobb kéz fonák elkapás a test középvonalában, bal kar mélytartásban

2. „Őzgrás vízszintes dobással” – alcsoport számára egyszer

- 2.1. Kiinduló helyzet és az előkészítő mozdulat: szabadon választható
- 2.2. Jobb kézről vízszintes dobás
- 2.3. Őzgrás (fordulat, gyűrűhelyzet, vagy törzshajlítás nélkül kell végrehajtani)
Elrugaskodás egy lábról
Légmunka: őztartás (félszárga helyzet), a karok helyzete szabadon választható
Leérkezés: egy lábra
- 2.4. Befejező helyzet: elkapás jobb kézzel, hajlított állásban.

3. „Hosszú csere dobással minden tag között” - egyszer

Szenior

1. „Flip-malomforgás” – alcsoport számára

- 1.1. Kiinduló helyzet és az előkészítő mozdulat: szabadon választható
- 1.2. Flip (kéz szabadon választható)
- 1.3. Malomforgás (illúzió):
 - ☺ a végrehajtás iránya szabadon választható
 - ☺ egy lábon, lábujjállásban kell a forgást végrehajtani
 - ☺ az emelt láb és a törzs végig egy egyenest alkot
 - ☺ a lábak spárga helyzetben (180°)
 - ☺ a kezek nem érinthetik a talajt
 - ☺ a botot a forgás befejezése előtt kell elkapni bal, vagy jobb kézzel
- 1.4. Befejező helyzet: szabadon választható

2. „Hal-angyal-lábemelés” - alcsoport számára egyszer

- 2.1. Kiinduló helyzet és az előkészítő mozdulat: szabadon választható
- 2.2. Befelé hal (szabadon választható kézzel)
- 2.3. Tilt helyzet- lábemelés legalább 170 fokig (a végrehajtó kézzel megegyező oldali lábbal) közben Angyal
- 2.4. Befejező helyzet: szabadon választható

3. „Rövid csere spinnel” – minden tag által végrehajtandó egyszer

MODERN TAMBURBOT MINIFORMÁCIÓ (M- MACE MINI)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. 4-7 fő részére
- c. szenior korosztály részére.
- d. Nők és férfiak részére.
- e. 6-7 tag esetén 3 férfi, 4-5 tag esetén 2 férfi részvétele megengedett
- f. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- g. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva, amennyiben nem kiemelt a színpad
- h. Időtartam: 1:15 - 1:30 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

a. Jellemzés

1. Menetelő lépéseket is tartalmaznia kell. (Lásd: [Rövidítések](#))
2. [Jk- jobb kéz](#)

Bk- bal kéz

JK- jobb kar

BK- bal kar

JL- jobb láb

BL- bal láb

3. A menetelő lépés technikája)
4. Különböző egyéb stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban.
5. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
6. Felhasználható elemek: **Lásd: [V. A Mazsoretsport mozgásanyaga - Elemlista.](#)**
7. Emelés, spárpa és híd csak a végpózban engedélyezett. [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

3) Zene

- a. A zene ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését.

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez lehet a kosztümöt megválasztani.
- b. A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti.
- c. Tartalmaznia kell a hagyományos mazsorett öltözék egyes elemeit.
- d. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
- e. Nem lehet kezeslábas-, body-, tornadressz-, fürdőruha formája.
- f. Átlátszó anyag használata a kényes területeken nem megengedett.
- g. Lásd még: Kosztüm

Női kosztüm:

- a. Az öltözék felső részén alátét vagy rátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonló) alkalmazása.
- b. Zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz mindhárom korosztálynak.
- c. Valamilyen sapka- imitáció szükséges, hajdísz a ruhának megfelelően.
- d. Csizma kötelező.
- e. Nadrág viselése tilos.

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm

5) Kéziszer: 1 tamburbot/ versenyző.

6) Kötelező elemek

Szenior

- Legalább 6 magas dobás, különböző síkokban- mindenki
Legalább 2 magas dobás, spin-nel mindenki
- Legalább 7 különböző elem a I –VI szintről, bal-jobb kéz egyenlő arányban- mindenki

- legalább 2 különböző kontakt elem, 2 különböző gördítés-mindenki
- 2 x hosszú csere dobással (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
- Az elemeket kombinációban használjuk, a feldobásokat folyamatos forgatásból hajtjuk végre.



MODERN POMPON MINIFORMÁCIÓ (M-POM MINI)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. 4-7 fő részére
- c. Nők és férfiak részére
- d. 6-7 tag esetén 3 férfi, 4-5 tag esetén 2 férfi részvétele megengedett
- e. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- f. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva, amennyiben nem kiemelt a színpad
- g. Időtartam: 1:15 - 1:30 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

- a. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- b. Felhasználható elemek: **lásd: [V. A Mazsorettsport mozgásanyaga - Elemlista.](#)**

Akrobatika tilos, limitált talajgyakorlati elemek, gimnasztika használható, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.

Maximum 5-öt tartalmazhat az alábbi talajgyakorlati elemekből: tarkóállás, kézállás, mellkasállás, híd, spárga, gurulóátfordulás, vállátfordulás, cigánykerék, melyek egyszer használhatók fel egy gyakorlatban. Kombináció maximum 2 elemből állhat a felsoroltak közül. Egy versenygyakorlatban maximum 2 ilyen talajgyakorlati kombináció lehet. 1 kombinációt 1 elemnek számítunk.

3) Zene

- a. Szabad zeneválasztás
- b. Techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló stílusú zene nem használható

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó.
- b. A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti
- c. Nadrág viselése megengedett.
- d. Lásd még: [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

5) Kéziszer: 2 db Pompon/ versenyző.

6) Kötelező elemek

a. Minden korosztályban:

1. 1 kép
2. 1 hullám

b. Kadet korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/ és hajlékonysági elem bemutatása

c. Junior korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/ és hajlékonysági elem bemutatása
2. 2 különböző talajgyakorlati elemből álló azonos irányba haladó kombináció 1x [Kombináció](#)
3. Emelés 1x [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

d. Szenior korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása
2. 3 különböző talajgyakorlati elemből álló azonos irányba haladó kombináció 1x [Kombináció](#)
3. Emelés 1x [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

FREESTYLE POMPON MINIFORMÁCIÓ (F-POM MINI)

7) Speciális szabályok

- h. Színpadi versenygyakorlat
- i. 4-7 fő részére
- j. Nők és férfiak részére
- k. 6-7 tag esetén 3 férfi, 4-5 tag esetén 2 férfi részvétele megengedett
- l. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- m. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalonaltól számítva, amennyiben nem kiemelt a színpad
- n. Időtartam: 1:15 - 1:30 perc

8) A versenygyakorlat végrehajtása

- a. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- b. Felhasználható elemek: lásd: [V. A Mazsoretsport mozgásanyaga - Elemlista](#)

Minden mozgáselem-típus használata elvárt, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.

9) Zene

Szabad zeneválasztás

Techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló stílusú zene nem használható

10) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a) A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó.
- b) A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti
- c) Nadrág viselése megengedett.
- d) Lásd még: [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

11) Kéziszer: 2 db Pompon/ versenyző.

12) Kötelező elemek

Minden korosztályban:

- 1 lép
- 1 hullám

a. Kadet korosztály:

- 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/ és hajlékonysági elem és/ vagy forgás bemutatása- mindenki
- Zuhany Jk. (min. 3 elkapás) - alcsoport
- Olló ugrás- alcsoport
- 1x rövid csere- mindenki

Junior korosztály:

- 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/ és hajlékonysági elem és/ vagy forgás bemutatása
- 2 különböző talajgyakorlati elemből álló azonos irányba haladó kombináció 1x -alcsoport [Kombináció](#)
- Emelés 1x [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)
- Jk. dobás alatt őzugrás (egy lábról) / pompon csere/ Bk. elkapás- alcsoport
- Cigánykerék dobással (pompon nem maradhat a földön) - alcsoport
- 1x rövid csere nehéz elengedés- mindenki

Szenior korosztály:

- 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem és /vagy forgás bemutatása- mindenki
- 3 különböző talajgyakorlati elemből álló azonos irányba haladó kombináció 1x-alcsoport [Kombináció](#)

- Emelés 1x [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)
- Feldobás– spárgaugrás (egy lábról) / pomponcsere a láb alatt/ elkapás a másik kézzel -alcsoport
- Pompon gördítés 2 testrészen- mindenki
- 1x rövid csere nehéz elkapás- mindenki



ZÁSZLÓSBOT MINIFORMÁCIÓ (M-FLAG MINI)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. 4-7 fő részére
- c. Junior és szenior korosztály
- d. Nők és férfiak részére
- e. 6-7 tag esetén 3 férfi, 4-5 tag esetén 2 férfi részvétele megengedett
- f. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- g. Időtartam: 1:15 - 1:30 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

- a. Menetelő lépéseket is tartalmaznia kell. (Lásd: [Rövidítések](#))
- b. [Jk- jobb kéz](#)
BK- bal kéz
JK- jobb kar
BK- bal kar
JL- jobb láb
BL- bal láb
- c. A menetelő lépés technikája)
- d. Különböző stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban.
- e. A versenygyakorlat tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- f. Felhasználható elemek: **lásd: [V. A Mazsoretsport mozgásanyaga - Elemlista.](#)**
- g. Emelés, spárga és híd csak a végpózban engedélyezett. [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

3) Zene

- a. Szabadon választott.
- b. A zene ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését.

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó.
- b. A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti.
- c. Csizma a szenioroknak kötelező, junioroknak ajánlott.
- d. Nadrág viselése tilos.
- e. Lásd még:

Férfi kosztüm: lásd: [Férfi kosztüm.](#)

5) Kéziszer – 1 db Zászlósbót/versenyző.

6) Kötelező elemek

a. Junior

- magas feldobás, spin-forgás nélkül 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
- magas feldobás, spin-nel 1x (mindenki)
- hosszú csere 1x (mindenki)
- Legalább 7 különböző elem használata a I-V szintről, bal- és jobb kézzel egyenlő arányban.

b. Szenior

- magas feldobás spin-forgás nélkül 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
- magas feldobás, spin-nel 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
- hosszú csere 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
- Legalább 7 különböző elem használata az I-VI szintről bal- és jobb kézzel egyenlő arányban.
- Az elemeket kombinációban használjuk, a bot-dobásokat folyamatos forgatásból hajtjuk végre.

MIX MINIFORMÁCIÓ (M-MIX MINI)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat.
- b. 4-7 fő részére.
- c. Kadet, junior, szenior korosztály.
- d. 6-7 tag esetén 3 férfi, 4-5 tag esetén 2 férfi részvétele megengedett.
- e. Zászlósbót használata csak a junior és a szenior korosztályban megengedett.
- f. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter.
- g. Időtartam: 1:15 - 1:30 perc.
- h. Egy versenygyakorlatban kombinálni kell a M-BAT és POM, vagy M-BAT és M-FLAG, vagy POM és M-FLAG kéziszereket.
- i. A kéziszerket csak kiegyensúlyozott arányban lehet alkalmazni. Mindkét kéziszerral folyamatosan kell dolgozni.
- j. Egyéb kéziszér nem használható.
- k. A formáció tagjai között az kéziszer cseréje kötelező.
- l. Páratlan számú versenyző esetén egy főnek nem kell a 2 kéziszér cseréjét végrehajtani.
- m. A versenyzőknek az idő 50-50%-ban kell használnia a 2 különböző kéziszert.
- n. A csere a zene időtartamának 50% +- 10" - nél elfogadott.
- o. A bemutatandó és számlált elemeket a használt kéziszer határozzák meg.

2) A versenygyakorlat végrehajtása

- a) A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- b) Menetelő lépést kell tartalmaznia. (Lásd: [Rövidítések](#))
- c) [Jk- jobb kéz](#)
Bk- bal kéz
JK- jobb kar
BK- bal kar
JL- jobb láb
BL- bal láb
- d) A menetelő lépés technikája)
- e) Bot és zászlósbót kéziszér esetén:
 - Emelés, spárga és híd csak a végpózban engedélyezett [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)
- f) Lásd: [V. A Magsorettsport mozgásanyaga - Elemlista](#)-ban a bottal végrehajtható elemeket.

Pomponnal: Akrobatika tilos, limitált talajgyakorlati elemek, gimnasztika használható, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összhangoltan.

Maximum 5-öt tartalmazhat az alábbi talajgyakorlati elemekből: tarkóállás, kézállás, mellkasállás, híd, spárga, gurulóátfordulás, vállátfordulás, cigánykerék, melyek egyszer használhatók fel egy gyakorlatban. Kombináció maximum 2 elemből állhat a felsoroltak közül. Egy versenygyakorlatban maximum 2 ilyen talajgyakorlati kombináció lehet. 1 kombinációt 1 elemnek számítunk.

Zene

- a. A zene ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését.
- b. Szabad zeneválasztás.

3) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó.
- b. A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti.
- c. Lásd még: Kosztüm

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

4) Kéziszerek

- a. Bot

- b. Pompon
- c. Zászlósbót

5) Számlált elemek

- a. A koreográfiának tartalmaznia kell mindkét használt szer alapelemeit, mind a mozgásanyagot, mind a szerttechnikát tekintve
- b. A kötelező elemek listájából szabadon választható, hogy melyeket építik a produkcióba. Az értékelés során a végrehajtott számlált elemek nagyobb száma, magasabb színvonala, nehézsége és több variációja jelent előnyt



MODERN BOT DUÓ-TRIÓ (M-BAT DUO-TRIO)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Nők és férfiak részére
- c. 2, vagy 3 tag
 - Duó: 2 lány, vagy 1 lány+1 fiú, vagy 2 fiú részére
 - Trió 3 lány, vagy 3 fiú, vagy 2 lány+1 fiú részére
- d. Kadet, junior, szenior korosztály
- e. Színpad mérete: 12x12 méter, magasság minimum 7 méter
- f. Időtartam: 1:15- 1:30 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

- a. Menetelő lépéseket is tartalmaznia kell. (Lásd: [Rövidítések](#))
- b. [JK- jobb kéz](#)
BK- bal kéz
JK- jobb kar
BK- bal kar
JL- jobb láb
BL- bal láb
- c. A menetelő lépés technikája).
- d. Különböző stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban.
- e. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- f. Felhasználható elemek: **Lásd:** [V. A Mazsoretsport mozgásanyaga - Elemlista.](#)
- g. Emelés, spárga, híd csak a végpózban engedélyezett. [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

3) Zene: a zene ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését.

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani, de minden esetben a zene, a kosztüm és a koreográfia harmonikus kompozíciója kell, hogy létre jöjjön.
- b. A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti
- c. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
- d. Ném lehet kezeslábas-, body-, tornadressz-, fürdőruha formája.
- e. Lásd még: [Kosztüm](#)

Női kosztüm:

- a. Az öltözék felső részén alátét vagy rátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonló) alkalmazása.
- b. Zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz mindhárom korosztálynak.
- c. Valamilyen sapka- imitáció szükséges, hajdísz a ruhának megfelelően.
- d. Nadrág viselése tilos.

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

5) Kéziszer: 1 bot/ versenyző

6) Kötelező elemek

a. Kadet

1. alacsony egyszerű feldobás 2x (1x mindenki, 1 x minimum alcsoport)
2. rövid csere 1x (mindenki)
3. Legalább 5 különböző I-IV. szintű elem használata bal- és jobb kézzel egyenlő arányban

b. Junior

1. magas feldobás, spin nélkül 2x (1x mindenki, 1 x minimum alcsoport)
2. magas feldobás, spin-nel 1x (mindenki)
3. hosszú csere 1x (mindenki)
4. Legalább 7 különböző elem használata a I-V szintről, bal- és jobb kézzel egyenlő arányban.

c. Szenior

1. magas feldobás spin nélkül 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
2. magas feldobás, spin-nel 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
3. hosszú csere 2x (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
4. Legalább 7 különböző elem használata az I-VI szintről bal- és jobb kézzel egyenlő arányban.
5. Az elemeket kombinációban használjuk, a bot-feldobásokat folyamatos forgatásból hajtjuk végre.



MODERN TAMBURBOT DUÓ-TRIÓ (M- MACE DUO-TRIO)

1. Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Nők és férfiak részére
- c. 2, vagy 3 tag
 - Duó: 2 lány, vagy 1 lány+1 fiú, vagy 2 fiú részére
 - Trió 3 lány, vagy 3 fiú, vagy 2 lány+1 fiú részére
- d. Szenior korosztály
- e. Színpad mérete: 12x12 méter, magasság minimum 7 méter
- f. Időtartam: 1:15- 1:30 perc

2. A versenygyakorlat végrehajtása

1. Menetelő lépéseket is tartalmaznia kell. (Lásd: [Rövidítések](#))
2. [Jk- jobb kéz](#)

Bk- bal kéz

JK- jobb kar

BK- bal kar

JL- jobb láb

BL- bal láb

3. A menetelő lépés technikája)
4. Különböző stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban.
5. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
6. Felhasználható elemek: **lásd: V. A Mazsoretsport mozgásanyaga - Elemlista**
7. Emelés,spárga, híd csak a végpózban engedélyezett.[Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

3. Zene

- a. A zene ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését.

4. Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani, de minden esetben a zene, a kosztüm és a koreográfia harmonikus kompozíciója kell, hogy létre jöjjön.
- b. A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti
- c. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
- d. Nem lehet kezeslábas-, body-, tornadressz-, fürdőruha formája.
- e. Lásd még: Kosztüm

Női kosztüm:

- a. Az öltözék felső részén alátét vagy rátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonló) alkalmazása.
- b. Zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz mindhárom korosztálynak.
- c. Valamilyen sapka- imitáció szükséges, hajdísz a ruhának megfelelően.
- d. Nadrág viselése tilos.

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

5. Kéziszer: 1 tamburbot/ versenyző

6. Kötelező elemek

Szenior

1. Legalább 6 magas dobás, különböző síkokban-mindenki
2. 2 magas dobás spin-nel- mindenki
3. Legalább 7 különböző elem a I –VI szintről, bal-jobb kéz egyenlő arányban

4. 2 különböző kontakt elem, 2 különböző gördítés- mindenki
5. 1 x hosszú csere, minden tag
6. Az elemeket kombinációban használjuk, a bot-feldobásokat folyamatos forgatásból hajtjuk végre.



FREESTYLE BOT DUÓ/TRIÓ (F-BAT DUO/TRIO)

1. Speciális szabályok:

1. 2-3 tag
2. nők és férfiak részére,
 - a) duó: 2 nő, vagy 1 nő+1 férfi, vagy 2 férfi
 - b) trió: 3 nő, vagy 1 férfi+ 2 nő
3. kadet, junior, szenior
4. színpadi versenygyakorlat
5. színpad 12x12 m. Magasság: 7 m
6. Időkeret: 1.15-1.30 min

2. Előadás

1. Nem szükséges menetlépést tartalmaznia.
2. A versenygyakorlat témája és szelleme nem lehet szentimentális, patetikus.
3. A mazzorett sport minden mozgásos elemét tartalmazhatja.

Lásd: [V. A Mazzolett sport mozgásanyaga - Elemlista](#)

3. Zene

Szabadon választható.

4. Kosztüm, viselet

1. Női kosztüm:

- 1.1. Speciális kosztüm kifejezheti a speciális témát és a zene karakterét.
- 1.2. Színek és ezek kombinációi szabadon használhatók.
- 1.3. A ruha lehet ujjatlan, de a mellkas, has és a hát takarva.
- 1.4. Átlátszó anyag használata a kényes területeken nem megengedett.
- 1.5. Fejdísz nem szükséges.
- 1.6. Nadrág viselése megengedett.
- 1.7. Lásd még: [Kosztüm](#)

2. Férfi kosztüm:

- 2.1. A tagokkal azonos anyagú és színösszeállítású kosztüm kötelező.
- 2.2. Ingnek kell lennie - lehet ujjatlan is, betűrve! Férfias kinézet. Lásd: [Férfi kosztüm](#).

5. Eszköz: 1 bot/versenyzőnként

6. Kötelező elemek

Kadet:

1. „4 flip” – minden tag által végrehajtandó

- 1.1. Kiinduló helyzet: szabadon választható
- 1.2. Jobb kézzel nyitás-ostor kifelé, bal kartartás: szabadon választott
- 1.3. Jobb kézzel 4 db flip végrehajtása folyamatosan
- 1.4. Befejező helyzet: szabadon választható

4. „Olló ugrás tartott bottal” – minden tag által végrehajtandó

- 4.1. Kiinduló helyzet és az előkészítő mozdulat: szabadon választható
- 4.2. Olló ugrás tartott bottal:
 - a) egy lábról történik az elrugaszkodás
 - b) a lendítő láb legalább vízszintesig kell emelni (a talajjal párhuzamos)
 - c) lábtartáscserével (az elrugaszkodó lábbal) magas láblendítést kell bemutatni a levegőben (legalább 170°)
Az ugrás során a botot kézben kell tartani mozdulatlanul (halott bot), a kartartás szabadon választható.
- 4.3. Befejező helyzet: érkezés a lendítő lábra

2. „rövid csere minden tag között” - egyszer

Junior

1. **„Bal kézzel fonák flip – jobb kézzel fonák elkapás” – - minden tag által végrehajtandó**
 - 1.1. Kiinduló helyzet: alapállás, a lábfej tartása választható: párhuzamos, vagy kifordított
 - 1.2. Bal kézzel befelé nyitás-ostor, jobb kéz csípőn zárt ujjakkal
 - 1.3. Bal kézzel fonák flip
 - 1.4. Jobb karkörzés befelé (csípőre tartásból oldalsó középtartáson majd magastartáson át a test középvonaláig) lábujjra emelkedéssel, bal kar mélytartásban
 - 1.5. Sarok leengedéssel jobb kéz fonák elkapás a test középvonalában, bal kar mélytartásban
2. **„Őzgrás vízszintes dobással” – minden tag által végrehajtandó egyszer**
 - 2.1. Kiinduló helyzet és az előkészítő mozdulat: szabadon választható
 - 2.2. Jobb kézről vízszintes dobás
 - 2.3. Őzgrás (fordulat, gyűrűhelyzet, vagy törzshajlítás nélkül kell végrehajtani)
Elrugaskodás egy lábról
Légmunka: őztartás (félszárga helyzet), a karok helyzete szabadon választható
Leérkezés: egy lábra
 - 2.4. Befejező helyzet: elkapás jobb kézzel, hajlított állásban.
3. **„Hosszú csere dobással minden tag között” - egyszer**

Szenior

1. **„Flip-illúzió (malomforgás)” - minden tag által végrehajtandó**
 - 3.1. Kiinduló helyzet és az előkészítő mozdulat: szabadon választható
 - 3.2. Flip (kéz szabadon választható)
 - 3.3. Malomforgás (illúzió):
 - ☺ a végrehajtás iránya szabadon választható
 - ☺ egy lábon, lábujjállásban kell a forgást végrehajtani
 - ☺ az emelt láb és a törzs végig egy egyenest alkot
 - ☺ a lábak spárga helyzetben (180°)
 - ☺ a kezek nem érinthetik a talajt
 - ☺ a botot a forgás befejezése előtt kell elkapni bal, vagy jobb kézzel
 - 3.4. Befejező helyzet: szabadon választható
2. **„Hal-angyal-lábemelés” - minden tag által végrehajtandó**
 - 2.1. Kiinduló helyzet és az előkészítő mozdulat: szabadon választható
 - 2.2. Befelé hal (szabadon választható kézzel)
 - 2.3. Tilt helyzet- lábemelés legalább 170 fokig (a végrehajtó kézzel megegyező oldali lábbal) közben Angyal
 - 2.4. Befejező helyzet: szabadon választható
3. **„Rövid csere spinnel” – minden tag által végrehajtandó**

HAGYOMÁNYOS BOT DUÓ-TRIÓ (T- BAT DUO/TRIO)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. 2 vagy 3 fő részére
- c. Nők és férfiak részére
Duó: 2 lány, vagy 1 lány+1 fiú, vagy 2 fiú részére
Trió 3 lány, vagy 3 fiú, vagy 2 lány+1 fiú részére
- d. Junior, szenior korosztály
- e. A színpad 12x 12 méter, a használható belmagasság 7 m
- f. Időtartam: 1.15-1.30
- g. Kötelező a bevonulást és a záró- pózt követő köszöntés.

Szinkronizálás

1. Az alakzatváltások pontosan kivitelezett mozgás és karmozdulatokkal, forgatással végrehajtva.
2. A hagyományos mazsorett alap- stílusjegye a gyönyörű testtartás, pontos menetelés, helyben állás.
3. Alakzatváltások, irányváltások a versenytéren, és eszköztechnika szinkronban. Az egész formáció köteles szinkronizáltan dolgozni.

6) A versenygyakorlat kivitelezése

- a) Menetelő lépés-szekvenciákat tartalmaznia kell. (Lásd: [Rövidítések](#))
- b) [Jk- jobb kéz](#)

Bk- bal kéz
JK- jobb kar
BK- bal kar
JL- jobb láb
BL- bal láb

- c) A menetelő lépés technikája).
- d) Bármely táncstílust használható, amennyiben az tükrözi a zene karakterét és a használt táncstílus felismerhető és jól bemutatott.
- e) Legfontosabb kritérium az összhang, a szinkron.
- f) A hagyományos mazsorett elvárja a tökéletes testtartást, pontos menetelést, az alakzatok megtartását, alakzatok pontos váltását, bothasználatot szinkroniháltan.
- g) Ülés, fekvés, ugrás, talajgyakorlati elemek, akrobatika, támaszok, emelés tilos. Lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista](#)

7) A versenygyakorlatok zenei kísérete

- a) Szabadon választott, de a menetelő lépéseknek meg kell, hogy feleljen.
- b) Lehet induló, vagy egyéb, klasszikus előadás.
- c) Csak szimfonikus-, filharmonikus-, rézfúvós-, menet-, harsona- zenekarra, ütős együttesre, Big Band-re, tánczenekarra, jazz-zenekarra, dixieland zenekarra írt, vagy átírt zene használható.
- d) Számítógéppel írt és lejátszott zene tilos (kivéve az alapvető számítógépes keverés/ vágás).
- e) Tilos a zene bármely részének elektronikus hangszereken lejátszása (mint a ritmus-gép, szintetizátor, elektromos zongora stb.).
- f) Lehet élő zenekarral, vagy playback.
- g) A zenekar a rendező által meghatározott helyen állva zenei kíséretet biztosíthat.

8) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a) A speciális téma kifejezésére engedélyezett a speciális kosztüm A zenével, tánclépésekkel és a témával kapcsolatban.
- b) Minden versenyzőnek azonos kosztümöt kell viselnie.
- c) Fényes, csillogó, flitteres anyagok használata nem megengedett. Antik arany, antik ezüst kiegészítők, mint gomb, váll-lap, zsinór engedélyezett

- d) Csillámzselé használata a hajban tilos.
- e) Lásd még: *Kosztüm*

Női kosztüm:

- a) Stilizált magyaros viselet (legalább könyökig érő puffos ujj, zsinóros mellrész, egyberuha pörgős szoknyával, sapka helyett párta) Magyarországon megengedett.
- b) A ruha lehet rövid ujjú, vagy ujjatlan- ez esetben 2/3-os kesztyű és a kosztüm részeként hagyományos mazsorett sapka viselése kötelező.
- c) Nadrág viselése tilos.
- d) Csizma viselése a szeniorok és a juniorok számára kötelező.

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

9) Kéziszer: 1 bot/ versenyző

Nincsenek kötelező elemek

Légi és kontakt elemek, egyszerű gördítések engedélyezettek.



HAGYOMÁNYOS TAMBURBOT DUÓ-TRIO (T- MACE DUO/TRIO)

2) Speciális szabályok

- h. Színpadi versenygyakorlat
- i. 2, vagy 3 fő részére
- j. Nők és férfiak részére
Duó: 2 lány, vagy 1 lány+1 fiú, vagy 2 fiú részére
Trió 3 lány, vagy 3 fiú, vagy 2 lány+1 fiú részére
- k. Junior, szenior korosztály
- l. A színpad 12x 12 méter, a használható belmagasság 7 m
- m. Időtartam: 1.15-1.30
- n. Kötelező a bevonulást és a záró- pózt követő köszöntés.

Szinkronizálás

1. Az alakzatváltások pontosan kivitelezett mozgás és karmozdulatokkal, forgatással végrehajtva.
2. A hagyományos mazsorett alap- stílusjegye a gyönyörű testtartás, pontos menetelés, helyben állás.
3. Alakzatváltások, irányváltások a versenytéren, és eszköztechnika szinkronban. Az egész formáció köteles szinkronizáltan dolgozni.
4. A hagyományos mazsorett elvárja a tökéletes testtartást, pontos menetelést, az alakzatok megtartását, alakzatok pontos váltását, bothasználatot szinkroniháltan.
5. Ülés, fekvés, ugrás, talajgyakorlati elemek, akrobatika, támaszok, emelés tilos

3) A versenygyakorlat végrehajtása

Lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista](#)

4) A versenygyakorlat zenei kísérete

- a. Nagyon hagyományos, a 19. századi vagy korábbi katonai induló.
- b. Használható teljes zeneszám, vagy összevágott zene.
- c. Csak szimfonikus-, filharmonikus-, rézfúvós-, menet-zenekarra írt, vagy átírt zene használható
- d. Számítógéppel írt és lejátszott zene tilos (kivéve az alapvető számítógépes keverés/ vágás).
- e. Tilos a zene bármely részének elektronikus hangszereken lejátszása (mint a ritmus-gép, szintetizátor, elektromos zongora stb.).

5) Kosztüm, hajviselet, smink:

Minden versenyző:

- a. Nagyon hagyományos, a 19. századi vagy korábbi katonai egyenruhákra alapuló.
- b. A formáció tagjainak azonos egyenruhát kell viselnie (minden csapattag ruhája azonos).
- c. Flitteres anyagok, csillogó glitteres alapanyagok használata nem engedélyezett.
- d. Csillámszelé, csillámspray a hajban tilos.
- e. Lásd még: Kosztüm

Női kosztüm:

- f. A tambur-egyenruha kötelező részei: kalap/csákó, kabát és szoknya vagy egyberuha és csizma.
- g. Nadrág viselése tilos.

Férfi kosztüm:

- h. Lásd: Férfi kosztüm.
- i. A tambur-egyenruha kötelező részei: kalap/csákó, kabát (zakó), hosszú nadrág.

6) Kéziszer: 1 db Tamburbot/ versenyző

Minimum 6 magas dobás különböző síkokban- mindenki
Kontakt és légi elemek, egyszerű gördítések engedélyezettek

MODERN POMPON DUÓ-TRIÓ (M-POM DUO-TRIO)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Nők és férfiak részére
- c. 2, vagy 3 fő
Duó: 2 lány, vagy 1 lány+1 fiú, vagy 2 fiú részére
Trió 3 lány, vagy 3 fiú, vagy 2 lány+1 fiú részére
- d. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- e. Időtartam: 1:15 - 1:30 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

- a. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- b. Felhasználható elemek: **lásd:** [V. A Mazsoretsport mozgásanyaga - Elemlista](#).
Akrobatika tilos, limitált talajgyakorlati elemek, gimnasztika használható, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.
Maximum 5-öt tartalmazhat az alábbi talajgyakorlati elemekből: tarkóállás, kézállás, mellkasállás, híd, spárga, gurulóátfordulás, vállátfordulás, cigánykerék, melyek egyszer használhatók fel egy gyakorlatban. Kombináció maximum 2 elemből állhat a felsoroltak közül. Egy versenygyakorlatban maximum 2 ilyen talajgyakorlati kombináció lehet. 1 kombinációt 1 elemnek számítunk.
- c. Emelés engedélyezett [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

3) Zene

- a. Szabad zeneválasztás
- b. Techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló stílusú zene nem használható

4) Kosztüm, hajviselet, smink

- a. A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó.
- b. A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti.
- c. Nadrág viselése megengedett.
- d. A Lásd még: Kosztüm

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

5) Kéziszer: 2 db Pompon/ versenyző

Kötelező elemek

a. Kadet korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/ és hajlékonysági elem bemutatása

b. Junior korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/ és hajlékonysági elem
2. Két különböző elemből állókombináció 1x [Kombináció](#)

c. Szenior korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása
2. 3 különböző elemből álló azonos irányba haladó kombináció 1x [Kombináció](#)

FREESTYLE POMPON DUÓ-TRIÓ (F-POM DUO-TRIO)

6) Speciális szabályok

- f. Színpadi versenygyakorlat
- g. Nők és férfiak részére
- h. 2, vagy 3 fő
Duó: 2 lány, vagy 1 lány+1 fiú, vagy 2 fiú részére
Trió 3 lány, vagy 3 fiú, vagy 2 lány+1 fiú részére
- i. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- j. Időtartam: 1:15 - 1:30 perc

7) A versenygyakorlat végrehajtása

- a. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- b. Felhasználható elemek: lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista](#)

Minden mozgáselem-típus használata elvárt, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.

- c. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- d. Emelés engedélyezett [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

8) Zene

Szabad zeneválasztás

Techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló stílusú zene nem használható

9) Kosztüm, hajviselet, smink

- a) A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó.
- b) A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti.
- c) Nadrág viselése megengedett.
- d) A Lásd még: [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

10) Kéziszer: 2 db Pompon/ versenyző

Kötelező elemek

Kadet korosztály:

- 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/ és hajlékonysági elem/és vagy forgás bemutatása
- Zuhany Jk. (min. 3 elkapás) mindenki
- Olló ugrás mindenki
- JK. körzés / Jk. gördítés a J combon/JI. előrelép / Jk. dobás-magas B láblendítés alatt alcsoport
- 1x rövid csere mindenki

Junior korosztály:

- 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/ és hajlékonysági elem vagy/és forgás mindenki
- 2 különböző, egy irányba haladó gimnasztikai elem kombinációja 1x- mindenki [Kombináció](#)
- Jk. dobás alatt őzigrás (egy lábról) / pompon csere/ Bk. elkapás- alcsoport
- Cigánykerék dobással (pompon nem maradhat a földön) - alcsoport
- 1x rövid csere nehéz elengedés- mindenki

Szenior korosztály:

- 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem és és/vagy forgás bemutatása mindenki
- 3 különböző talajgyakorlati elemből álló azonos irányba haladó kombináció 1x mindenki [Kombináció](#)
- Feldobás alatt spárgaugrás (egy lábról) / pomponcsere a láb alatt/ elkapás a másik kézzel -alcsoport
- Ülőforgás dobás alatt, pompon csere - mindenki
- Pompon gördítés 2 testrészen- mindenki

MODERN BOT SZÓLÓ (M-BAT SOLO)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. kadet, junior, szenior korosztályú nők részére
- c. junior és szenior korú férfiak részére
- d. 1 fő szólólista
- e. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- f. Időtartam: 1:15 - 1:30 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

a. Jellemzés

1. Menetelő lépéseket is tartalmaznia kell. (Lásd: [Rövidítések](#))
2. [Jk- jobb kéz](#)

Bk- bal kéz

JK- jobb kar

BK- bal kar

JL- jobb láb

BL- bal láb

3. A menetelő lépés technikája)
4. A színpadi versenygyakorlatokban különböző stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban.

b. Tánc- és talajgyakorlati elemek

1. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
2. Felhasználható elemek: **lásd:** [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista](#)
3. Spárta, híd csak a végpózban engedélyezett

3) Zene

- a. A zene ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését.

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani
- b. Lásd még: [Kosztüm](#)

Női kosztüm:

- a. Az öltözék felső részén alátét, vagy rátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonló) alkalmazása.
- b. Zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz.
- c. Nadrág viselése tilos.

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

5) Kéziszer: 1 bot/ versenyző

6) Kötelező elemek

a. Kadet

1. alacsony egyszerű feldobás 2x
2. Legalább 5 különböző I-IV. szintű elem használata bal- és jobb kézzel egyenlő arányban.

b. Junior

1. magas feldobás, spin nélkül 2x
2. magas feldobás, spin-nel 1x
3. Legalább 7 különböző elem használata a I-V szintről, bal- és jobb kézzel egyenlő arányban.

c. Szenior

1. magas feldobás spin nélkül 2x
2. magas feldobás, spin-nel) 2x

3. Legalább 7 különböző elem használata az I-VI szintről bal- és jobb kézzel egyenlő arányban.
4. Az elemeket kombinációban használjuk, a bot-feldobásokat folyamatos forgatásból hajtjuk végre.



MODERN 2- BOT SZÓLÓ (2-BAT SOLO)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Nők és férfiak részére
- c. Junior és Szenior korosztály részére
- d. Szólisták 2 bottal
- e. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- f. Időtartam: 1:15 - 1:30 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

a. Jellemzés

1. Menetelő lépéseket is tartalmaznia kell. (Lásd: [Rövidítések](#))

2. [Jk- jobb kéz](#)

Bk- bal kéz

JK- jobb kar

BK- bal kar

JL- jobb láb

BL- bal láb

3. A menetelő lépés technikája)

4. A színpadi versenygyakorlatokban különböző stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban.

5. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.

Felhasználható elemek: **lásd:** [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista](#)

6. Spárga, híd csak a végpózban engedélyezett

3) Zene

- a. A zene ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését.

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
- b. Nem lehet kezeslábas-, body-, tornadressz-, fürdőruha formája.
- c. Lásd még: [Kosztüm](#)

Női kosztüm:

- a. Az öltözék felső részén alátét vagy rátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonló) alkalmazása.
- b. Zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz mindhárom korosztálynak.
- c. Valamilyen sapka imitáció szükséges, hajdísz a ruhának megfelelően.
- d. Nadrág viselése tilos.

Férfi kosztüm: Ingnek kell lennie - lehet ujjatlan is, betűrve! Férfias kinézet. Lásd: [Férfi kosztüm](#)

5) Kéziszer: 2 bot/ versenyző

6) Kötelező elemek

a. Junior

magas feldobás spin nélkül 1x

magas feldobás, spin-nel 1x

Legalább 7 különböző elem használata az I-VI szintről bal- és jobb kézzel egyenlő arányban.

Az elemeket kombinációban használjuk, a bot-feldobásokat folyamatos forgatásból hajtjuk végre.

b. Szenior

1. magas feldobás spin nélkül 2x

2. magas feldobás, spin-nel 2x

3. Legalább 7 különböző elem használata az I-VI szintről bal- és jobb kézzel egyenlő arányban.

4. Az elemeket kombinációban használjuk, a bot-feldobásokat folyamatos forgatásból hajtjuk végre.



FREESTYLE BOT SZÓLÓ (F-BAT SOLO)

1. **Speciális szabályok:**
 1. szólisták egy bottal
 2. nők és férfiak részére
 3. kadet, junior, szenior
 4. színpadi versenygyakorlat
 5. színpad 12x12 m. Magasság: 7 m
 6. Időkeret: 1.15-1.30 min
 2. **Előadás**
 1. Nem szükséges menetlépést tartalmaznia
 2. A versenygyakorlat témája és szelleme nem lehet szentimentális, patetikus.
 3. A mazsorettsport minden mozgásos elemét tartalmazhatja.
 4. **Lásd:** [V. A Mazsorettsport mozgásanyaga - Elemlista](#)
- A. **Zene:** Szabadon választható, egyedi zene
3. **Kosztüm, viselet**

Női kosztüm: [Kosztüm](#)

 - 1.1. Speciális kosztüm kifejezheti a speciális témát és a zene karakterét
 - 1.2. Színek és ezek kombinációi szabadon használhatók
 - 1.3. A ruha lehet ujjatlan, de a mellkas, has és a hát takarva
 - 1.4. Átlátszó anyag használata a kényes területeken nem megengedett
 - 1.5. Fejdísz nem szükséges
 - 1.6. Nadrág viselése megengedett

Férfi kosztüm: Lásd: [Férfi kosztüm](#). Ingnek kell lennie - lehet ujjatlan is, de betűrve! Férfias kinézet.
 4. **Eszköz: 1 bot/versenyzőnként**
 5. **Kötelező elemek**

Kadet

 1. **„4 flip”**
 - 1.1. Kiinduló helyzet: szabadon választható
 - 1.2. Jobb kézzel (Jk) nyitás-ostor kifelé, bal kartartás: szabadon választott
 - 1.3. Jobb kézzel (Jk) 4 db flip végrehajtása folyamatosan
 - 1.4. Befejező helyzet: szabadon választható
 2. **„Dupla könyök- gördítés passé állásban”**
 - 2.1. Kiinduló helyzet: zárt állás, bot a hát mögött derék magasságban
 - 2.2. Szabadon választott térd felhúzása passé pozícióba, egyidőben nyitás (szabadon választható kézzel) Lábtartás: párhuzamos lábfejtartással, az emelt láb lábujjait a súlyláb térdének belső oldalához kell emelni
 - 2.3. 2 könyökös gördítés
 - 2.4. Lábzárás befelé nyitással
 - 2.5. Befejező helyzet: mint a kiinduló helyzet
 5. **„Olló ugrás tartott bottal”**
 - 5.1. Kiinduló helyzet és az előkészítő mozdulat: szabadon választható
 - 5.2. Olló ugrás tartott bottal:
 - a) egy lábról történik az elrugaszkodás
 - b) a lendítő lábat legalább vízszintesig kell emelni (a talajjal párhuzamos)
 - c) lábtartáscserével (az elrugaszkodó lábbal) magas láblendítést kell bemutatni a levegőben (legalább 170°)Az ugrás során a botot kézben kell tartani mozdulatlanul (halott bot), a kartartás szabadon választható.
 - 5.3. Befejező helyzet: érkezés a lendítő lábra

Junior

1. „Bal kézzel fonák flip – jobb kézzel fonák elkapás”

- 1.1. Kiinduló helyzet: alapállás, a lábfej tartása választható: párhuzamos, vagy kifordított
- 1.2. Bal kézzel befelé nyitás-ostor, jobb kéz csípőn zárt ujjakkal
- 1.3. Bal kézzel fonák flip
- 1.4. Jobb karkörzés befelé (csípőre tartásból oldalsó középtartáson, majd magastartáson át a test középvonaláig) lábujjra emelkedéssel, bal kar mélytartásban
- 1.5. Sarok leengedéssel jobb kéz fonák elkapás a test középvonalában, bal kar mélytartásban

2. „Őzgrás vízszintes dobással”

- 2.1. Kiinduló helyzet és az előkészítő mozdulat: szabadon választható
- 2.2. Jobb kézből vízszintes dobás
- 2.3. Őzgrás (fordulat, gyűrűhelyzet, vagy törzshajlítás nélkül kell végrehajtani)
Elrugaskodás egy lábról
Légmunka: őztartás (félszárga helyzet), a karok helyzete szabadon választható
Leérkezés: egy lábra
- 2.4. Befejező helyzet: elkapás jobb kézzel, hajlított állásban.

3. „Hal átemeléssel mérlegállásból”

- 2.5. Kiinduló helyzet és az előkészítő mozdulat: szabadon választható
- 2.6. Jobb mérlegállásban jobb kézzel befelé-hal (back fish), bal láb minimum 90 fokig emelt
- 2.7. Bal lábbal kilépés előre, a hal átemelésének megkezdése
- 2.8. 180 fokos fordulattal hal átemelése a fej felett
- 2.9. Jobb lépőállásban jobb kézzel kifelé-hal
- 2.10. Befejező helyzet: szabadon választható
A bal kar helyzete szabadon választható, de a könyöknek végig nyújtva (átfeszítve) kell lennie, a kéztartás nem lehet hanyag.
Másik kézzel, ellenkezőleg is végrehajtható

Szenior

1. „Bal kéz flip-spin-jobb kéz fonák elkapás”

- 1.1. Kiinduló helyzet: alapállás, a lábfej tartása választható: párhuzamos, vagy kifordított
- 1.2. Bal kézzel kifelé nyitás-ostor, jobb kéz csípőn zárt ujjakkal
- 1.3. Bal kézzel flip, jobb kéz oldalsó középtartásban
- 1.4. Spin – karok tartása: szabadon választható, de nem lehet hanyag
- 1.5. Jobb kéz fonáktartásban elkapás szabadon választható befejező helyzetben.

2. „Flip-malomforgás” –

- 3.5. Kiinduló helyzet és az előkészítő mozdulat: szabadon választható
- 3.6. Flip (kéz szabadon választható)
- 3.7. Malomforgás (illúzió):
 - ☺ a végrehajtás iránya szabadon választható
 - ☺ egy lábon, lábujjállásban kell a forgást végrehajtani
 - ☺ az emelt láb és a törzs végig egy egyenest alkot
 - ☺ a lábak szárga helyzetben (180°)
 - ☺ a kezek nem érinthetik a talajt
 - ☺ a botot a forgás befejezése előtt kell elkapni bal, vagy jobb kézzel
- 3.8. Befejező helyzet: szabadon választható

3. „Hal-angyal-lábemelés”

- 3.1. Kiinduló helyzet és az előkészítő mozdulat: szabadon választható
- 3.2. Befelé hal (szabadon választható kézzel)
- 3.3. Tilt helyzet- lábemelés legalább 170 fokig (a végrehajtó kézzel megegyező oldali lábbal)
közben Angyal
- 3.4. Befejező helyzet: szabadon választható

MODERN TAMBURBOT SZÓLÓ (M-MACE SOLO)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Szenior korosztály
- c. Nők és férfiak részére
- d. 1 fő szólólista, 1 tamburbottal
- e. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- f. Időtartam: 1:15 - 1:30 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

a. Jellemzés

1. Menetelő lépéseket is tartalmaznia kell. (Lásd: [Rövidítések](#))
2. [Jk- jobb kéz](#)

Bk- bal kéz

JK- jobb kar

BK- bal kar

JL- jobb láb

BL- bal láb

3. A menetelő lépés technikája)
4. A színpadi versenygyakorlatokban különböző stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban.

b. Tánc- és talajgyakorlati elemek

1. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
2. Felhasználható elemek: [lásd: V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista](#)
3. Spárga, híd csak a végpózban engedélyezett

3) Zene

- a. A zene ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani
- b. Lásd még: Kosztüm

Női kosztüm:

- a. Az öltözék felső részén alátét vagy rátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonló) alkalmazása.
- b. Zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz.
- c. Nadrág viselése tilos.
- d. Csizma viselése a szeniorok és a juniorok számára kötelező.

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

5) Kéziszer: 1 db Tamburbot/ versenyző

Kötelező elemek

- Legalább 6 magas dobás, különböző síkokban
- Legalább 2 magas dobás spin-nel
- Legalább 2 különböző kontakt elem
- Legalább 2 különböző gördítés/ gördítés kombináció
- Legalább 7 különböző elem használata az I-VI szintről bal- és jobb kézzel egyenlő arányban.



MODERN POMPON SZÓLÓ (M-POM SOLO)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Nők és férfiak részére
- c. kadet, junior, szenior korosztály
- d. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- e. Időtartam: 1:15 - 1:30 perc

2) Tánc- és talajgyakorlati elemek

- a. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- b. Felhasználható elemek: **lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista.](#)**
Akrobatika tilos, limitált gimnasztika használható, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.
Maximum 5-öt tartalmazhat az alábbi talajgyakorlati elemekből: tarkóállás, kézállás, mellkasállás, híd, spárga, gurulóátfordulás, vállátfordulás, cigánykerék
Egy kombináció maximum 2 elemből állhat ezek közül. Egy versenygyakorlatban maximum 2 kombináció lehet. 1 kombinációt 1 elemnek számítunk.

3) Zene

- a. Szabad zeneválasztás.
- b. Techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló stílusú zene nem használható

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó.
- b. Nadrág viselése megengedett.
- c. Lásd még: [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

5) Kéziszer: 2 db pompon/ versenyző

6) Kötelező elemek

a. Kadet korosztály:

3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/ és hajlékonysági elem vagy /és forgás bemutatása

b. Junior korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/ és hajlékonysági elem vagy /és forgás bemutatása
2. Két különböző elemből álló, egy irányba haladó kombináció 1x [Kombináció](#)

c. Szenior korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem vagy /és forgás bemutatása
2. Három különböző elemből álló, egy irányba haladó kombináció 1x [Kombináció](#)

FREESTYLE POMPON SZÓLÓ (F-POM SOLO)

7) Speciális szabályok

- f. Színpadi versenygyakorlat
- g. Nők és férfiak részére
- h. kadet, junior, szenior korosztály
- i. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- j. Időtartam: 1:15 - 1:30 perc

8) Tánc- és talajgyakorlati elemek

- a. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- b. Felhasználható elemek: lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista](#)

Minden mozgáselem-típus használata elvárt, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.

- c. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.

9) Zene

Szabad zeneválasztás

Techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló stílusú zene nem használható

10) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a) A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó.
- b) Nadrág viselése megengedett.
- c) Lásd még: [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

11) Kéziszer: 2 db pompon/ versenyző

12) Kötelező elemek

Kadet korosztály:

- 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/ és hajlékonysági elem vagy /és forgás bemutatása
- Zuhany Jk. (min. 3 elkapás)
- Olló ugrás
- JK körzés / Jk. gördítés a J combon/Jl. előrelépés / Jk. dobás-magas B láblendítés alatt

Junior korosztály:

- 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/ és hajlékonysági elem vagy /és forgás bemutatása
- Két különböző talajgyakorlati elemből álló, egy irányba haladó kombináció 1x [Kombináció](#)
- Jk. dobás alatt őzigrás (egy lábról) / pompon csere/ Bk. elkapás-
- Cigánykerék dobással (pompon nem maradhat a földön)

Szenior korosztály:

- 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem vagy /és forgás bemutatása
- Három különböző talajgyakorlati elemből álló, egy irányba haladó kombináció 1x [Kombináció](#)
- Feldobás– spárgaugrás (egy lábról) / pomponcsere a láb alatt/ elkapás a másik kézzel
- Ülőforgás dobás alatt, pompon csere
- Pompon gördítés 2 testrészen

HAGYOMÁNYOS BOT SZÓLÓ (T-BAT SOLO)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Junior és szenior korosztály
- c. Nők és férfiak részére
- d. szólisták 1 bottal
- e. A színpad 12 x 12 méter, belmagasság 7 m.
- f. Időtartam: 1.15-1.30
- g. Kötelező a bevonulást és a záró- pózt követő köszöntés.

2) Szinkronizálás

- a. A helyzetváltoztatás pontosan kivitelezett mozgás és karmozdulatokkal, forgatással végrehajtva. A hagyományos mazsorett alap-stílusjegye a gyönyörű testtartás, pontos menetelés, helyben állás, irányváltások vízszintesen, és alapforgatások szinkronban.

3) A versenygyakorlat végrehajtása

- a. A néptánc és a társastáncok lépésanyaga használható
- b. Talajgyakorlati elemek, akrobatika tilos. **Lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista](#)**

4) A versenygyakorlat zenei kísérete

- a. A zene szabadon választott az alábbiak figyelembe vételével.
- b. A zene lehet induló, vagy egyéb, klasszikus előadás.
- c. Használható teljes zeneszám, vagy összevágott zene.
- d. Csak szimfonikus-, filharmonikus-, rézfúvós-, menet-, harsona- zenekarra, ütős együttesre, Big Band-re, tánczenekarra, jazz-zenekarra, dixieland zenekarra írt, vagy átírt zene használható.
- e. Számítógéppel írt és lejátszott zene tilos (kivéve az alapvető számítógépes keverés/ vágás).
- f. Tilos a zene bármely részének elektronikus hangszereken lejátszása (mint a ritmus-gép, szintetizátor, elektromos zongora stb.).

5) Kosztüm

Minden versenyző:

- a. A kosztüm a zeneválasztás és a tánctechnika által meghatározott.
- b. Flitteres anyagok, csillogó glitteres alapanyagok használata nem engedélyezett.
- c. Stilizált katonai egyenruha az indulókhoz.
- d. Lásd még: Kosztüm

Női kosztüm:

- a. A színpadi kosztüm a zenével, tánclépésekkel és a témával kapcsolatban lehet rövid ujjú, vagy ujjatlan- ez esetben 2/3- os kesztyű és a kosztüm részeként fejdísz viselése kötelező.
- b. Stilizált magyaros viselet (legalább könyökig érő puffos ujj, zsinóros mellrész, egyberuha pörgős szoknyával) Magyarországon megengedett.
- c. Nadrág viselése tilos.
- d. Csizma a szenioroknak és a junioroknak kötelező, ajánlott a kadeteknek.

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

6) Kéziszer: 1 bot/ versenyző

7) Kéziszerteknika

Kontakt és légi elemek, egyszerű gördítések engedélyezettek.
Nincsenek kötelező elemek.

HAGYOMÁNYOS TAMBURBOT SZÓLÓ (T- MACE SOLO)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Junior, szenior korosztály
- c. Nők és férfiak részére
- d. 1 szólista, 1 tamburbottal
- e. A színpad 12x 12 méter, a használható belmagasság 7 m
- f. Időtartam: 1.15-1.30
- g. Kötelező a bevonulást és a záró- pózt követő köszöntés.

2) Szinkronizálás

- a. A pontosan kivitelezett mozgás és karmozdulatok, forgatással végrehajtva. A hagyományos mazsorett alapstílusjegye a gyönyörű testtartás, pontos menetelés, helyben állás, irányváltások a versenytéren, és kéziszer technika szinkronban.

Lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista](#)

3) A versenygyakorlatok zenei kísérete

- a. Nagyon hagyományos, a 19. századi vagy korábbi katonai induló.
- b. Használható teljes zeneszám, vagy összevágott zene.
- c. Csak szimfonikus-, filharmonikus-, rézfúvós-, menet-zenekarra írt, vagy átírt zene használható
- d. Számítógéppel írt és lejátszott zene tilos (kivéve az alapvető számítógépes keverés/ vágás).
- e. Tilos a zene bármely részének elektronikus hangszereken lejátszása (mint a ritmus-gép, szintetizátor, elektromos zongora stb.)

4) Kosztüm

Minden versenyző:

- a. Nagyon hagyományos, a 19. századi vagy korábbi katonai egyenruhákra alapuló.
- b. Flitteres anyagok, csillogó alapanyagok használata nem engedélyezett.
- c. Kizárólag antik ezüst és antik arany gombok, zsinórok, váll-lap engedélyezett.
- d. Lásd még: Kosztüm

Női kosztüm:

- a. A tambur-egyenruha kötelező részei: kalap/csákó, kabát és szoknya vagy egyberuha és csizma.
- b. Nadrág viselése tilos.

Férfi kosztüm:

A tambur-egyenruha kötelező részei: kalap/csákó, kabát, nadrág. Lásd: Férfi kosztüm.

5) Kéziszer: 1 db Tamburbot/ versenyző

6) Kötelező elemek

1. Minimum 6 magas dobás, különböző síkokban
2. Kontakt és légi elemek, egyszerű gördítések engedélyezettek

II. MAZSORETTSPORT „B” SZAKÁG (BEGINNERS) KEZDŐK

II.1. A VERSENY RÉSZTVEVŐI

1. Az adott versenyévadban aki „B” - kategóriában, csapatos koreográfiában részt vesz, az nem vehet részt a saját korosztályában „A” - kategóriás csapatversenyben ugyanabban a kategóriában.
2. A csoportvezető/edző dönti el, hogy „A” - vagy „B” - kategóriában indítja el a csapatot.
3. Visszalépési lehetőség (egyik évről a másikra sem) „A” -ból „B” kategóriába az adott diszciplínán belül nincs, ilyen esetekben a versenyző az adott kategóriában a versenyen kizárásra kerül.
4. **Korosztályok**
 - a. Óvodás: 5-7 év között (csak óvodás gyermekek alkotják a csapatot)
 - b. Kadet: 8-10 éves
 - c. Junior: 11-14 éves
 - d. Szenior: 16 éves kortól
 - e. A korosztály megállapítása a csapattagok átlagéletkora alapján számítandó.
 - f. Döntő az adott naptári évben betöltött életkor.

II.2. „B” SZEKCIÓK

- 1) BOT B
- 2) POM B

II.2.1. „B” Kategóriák

- 1) Bot csapat (BOT B csapat)
- 2) Pompon csapat (POM B csapat)
- 3) Bot miniformáció (BOT B mini)
- 4) Pompon miniformáció (POM B mini)
- 5) Bot szóló (BOT B szóló)
- 6) Pompon szóló (POM B szóló)
- 7) Bot duó-trió (BOT B duó-trió)
- 8) Pompon duó-trió (POM B duó-trió)

II.3. „B” - BOT CSAPAT (B-BAT)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. óvodás, kadet, junior, szenior korosztályban
- c. lányok és fiúk részére
- d. A csapatlétszám 1/6-a lehet fiú
- e. Csapatlétszám: 7 -21 fő
- f. Színpadméret: 10-12m x 10-12m, belmagasság 7 méter
- g. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva
- h. Időhatár: 2:00-3:00 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

Menetelő lépéseket is tartalmaznia kell. Lásd: Rövidítések

Jk- jobb kéz

Bk- bal kéz

JK- jobb kar

BK- bal kar

JL- jobb láb

BL- bal láb

a. A menetelő lépés technikája.

b. Különböző stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban.

3) Tánc- és talajgyakorlati elemek

- a. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- b. A „„Mazsorettsport mozgásanyaga”” alapján a versenygyakorlat az alábbi elemeket tartalmazhatja:
 1. lépések, járások;
 2. állások és térdelések;
 3. a kéz- és lábtámaszok közül csak a guggolótámaszok;
 4. szökkenések, ugrások;
 5. mérlegállások, illúzió;
 6. emelés, spárpa és a híd- csak végpózban engedélyezett.

4) Zene: szabadon választott, de meg kell, hogy feleljen a kategória karakterének és a korosztálynak

5) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani
- b. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
- c. Lásd még: [Kosztüm](#)

Női kosztüm:

- a. Az öltözék felső részén alátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonló) alkalmazása.
- b. Zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz kalap-imitáció a fejen.
- c. Valamilyen sapka- imitáció szükséges, vagy hajdísz a ruhának megfelelően.
- d. Nadrág viselése tilos.

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

6) Kéziszer: 1 bot/ versenyző

7) Kötelező elemek

a. **Óvodás:** mindkét kézzel kell a botot használni

b. **Kadet**

1. alacsony feldobás 1x (mindenki)
2. mindkét kézzel mindhárom síkban kell a botot forgatni
3. csere 1x (mindenki)

c. **Junior**

1. feldobás különböző síkban 2x (1x mindenki, 1x alcsoport)
2. legalább 5 különböző elem használata I-III. szintről, bal és jobb kézzel egyenlő arányban, mindhárom síkban

3. csere dobással (mindenki) 1x

d. Szenior

1. magas feldobás különböző síkban 2x (1x mindenki, 1x alcsoport)
2. magas feldobás, bot alatt 360 fokos fordulat, 1x (legalább alcsoport)
3. legalább 5 különböző elem használata I-IV. szintről, jobb és bal kézzel egyenlő arányban, mindhárom síkban
4. távoli csere 1x (legalább alcsoport)



„B” POMPON CSAPAT (B- POM)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Óvodás, kadet, junior, szenior
- c. Lányok és fiúk részére. A csapatlétszám 1/6-a lehet fiú
- d. Csapatlétszám: 7 -21 fő
- e. Színpadméret: 10-12m x10-12m, belmagasság 7 méter
- f. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva
- g. Időhatár: 2:00-3:00 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

- a. A kompozíció tartalmazhat különböző táncstílusú elemeket, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- b. Felhasználható elemek: **lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista.](#)**

Akrobatika tilos, limitált talajgyakorlati elemek, gimnasztika használható, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.

Maximum 5-öt tartalmazhat az alábbi talajgyakorlati elemekből: tarkóállás, kézállás, mellkasállás, híd, spárga, gurulóátfordulás, vállátfordulás, cigánykerék, melyek egyszer használhatók fel egy gyakorlatban. Kombináció maximum 2 elemből állhat a felsoroltak közül. Egy versenygyakorlatban maximum 2 ilyen talajgyakorlati kombináció lehet. 1 kombinációt 1 elemnek számítunk.

3) Zene: Szabad zeneválasztás

Techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló stílusú zene nem használható

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani.
- b. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
- c. Nadrág viselése megengedett.
- d. Lásd még: [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

5) Kéziszerek

- a. 2 db pompon/ versenyző

6) Kötelező elemek

a. Óvodás korosztály

nincsenek kötelező elemek

b. Kadet korosztály

1. 2 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása minimum alcsoport
2. 1 kép

c. Junior korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása minimum alcsoport
2. 1 kép

d. Szenior korosztály:

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása minimum alcsoport
2. két különböző talajgyakorlati elemből álló azonos irányba haladó kombináció 1x minimum alcsoport
[Kombináció](#)
3. 1 kép

II.4. „B” - BOT MINIFORMÁCIÓ (B-BAT MINI)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Óvodás, kadet, junior, szenior
- c. Lányok és fiúk részére.
- d. Csapatlétszám: 4-6 fő
- e. Színpadméret: 10-12m x10-12m, belmagasság 7 méter
- f. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva
- g. Időhatár: 1:15-1:30 perc
- h. Egy együttes korosztályonként több miniformációt is nevezhet egy versenykategóriában, amennyiben egy versenyző csak egyszer szerepel.

2) A versenygyakorlat végrehajtása

Menetelő lépéseket is tartalmaznia kell. Lásd: Rövidítések

Jk- jobb kéz

Bk- bal kéz

JK- jobb kar

BK- bal kar

JL- jobb láb

BL- bal láb

- a. A menetelő lépés technikája
- b. Különböző stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban

3) Tánc és talajgyakorlati elemek

- a. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- b. A „„Mazsorettsport mozgásanyaga” alapján a versenygyakorlat az alábbi elemeket tartalmazhatja:
 - lépések, járások,
 - állások és térdelések,
 - a kéz- és lábtámaszok közül csak a guggolótámaszok,
 - szökkenések, ugrások,
 - mérlegállások, malomforgás (illúzió)
 - emelés, spárga és a híd- csak végpózban

4) Zene

- a. szabadon választott, de meg kell, hogy feleljen a kategória karakterének és a korosztálynak

5) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
- b. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani.
- c. Lásd még: Kosztüm

Női kosztüm:

- a. Az öltözék felső részén alátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonló) alkalmazása.
- b. Zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz (álló helyzetben takarja a feneket).
- c. Valamilyen sapka- imitáció szükséges, vagy hajdísz a ruhának megfelelően.
- d. Nadrág viselése tilos.

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

6) Kéziszer: 1 bot/ versenyző

7) Kötelező elemek

a. Óvodás: mindkét kézzel kell a botot használni

b. Kadet

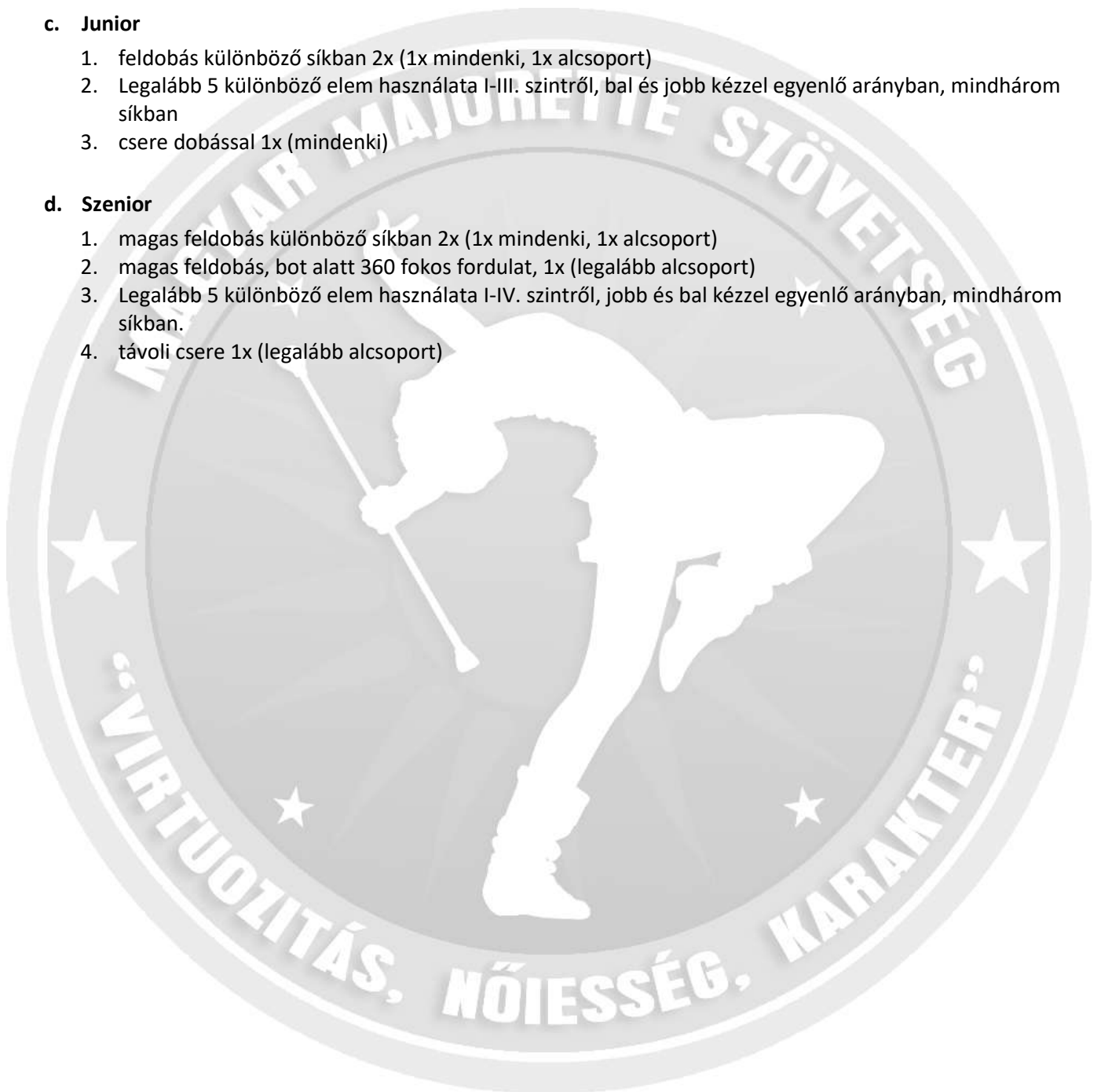
1. alacsony feldobás 1x (mindenki)
2. Mindkét kézzel mindhárom síkban kell a botot forgatni
3. csere 1x (mindenki)

c. Junior

1. feldobás különböző síkban 2x (1x mindenki, 1x alcsoport)
2. Legalább 5 különböző elem használata I-III. szintről, bal és jobb kézzel egyenlő arányban, mindhárom síkban
3. csere dobással 1x (mindenki)

d. Szenior

1. magas feldobás különböző síkban 2x (1x mindenki, 1x alcsoport)
2. magas feldobás, bot alatt 360 fokos fordulat, 1x (legalább alcsoport)
3. Legalább 5 különböző elem használata I-IV. szintről, jobb és bal kézzel egyenlő arányban, mindhárom síkban.
4. távoli csere 1x (legalább alcsoport)



„B” - POMPON MINIFORMÁCIÓ (B- POM MINI)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Óvodás, kadet, junior, szenior
- c. Lányok és fiúk részére
- d. Csapatlétszám: 4-6 fő
- e. Színpadméret: 10-12m x10-12m, belmagasság 7 méter
- f. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva
- g. Időhatár: 1:15-1:30 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

- a. A kompozíció tartalmazhat különböző táncstílusú elemeket, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- b. Felhasználható elemek: **lásd:** [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista.](#)

Akrobatika tilos, limitált talajgyakorlati elemek, gimnasztika használható, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.

Maximum 5-öt tartalmazhat az alábbi talajgyakorlati elemekből: tarkóállás, kézállás, mellkasállás, híd, spárga, gurulóátfordulás, vállátfordulás, cigánykerék, melyek egyszer használhatók fel egy gyakorlatban. Kombináció maximum 2 elemből állhat a felsoroltak közül. Egy versenygyakorlatban maximum 2 ilyen talajgyakorlati kombináció lehet. 1 kombinációt 1 elemnek számítunk.

- c. Emelés engedélyezett

3) Zene

Szabadon választott

Techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló stílusú zene nem használható

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani
- b. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
- c. Nadrág viselése megengedett.
- d. Lásd még: [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

5) Kéziszer: 2 db Pompon/ versenyző

6) Kötelező elemek

a. Óvodás

nincsenek kötelező elemek

b. Kadet

1. 2 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása minimum alcsoport
2. 1 kép a pomponokból felépítve

c. Junior

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása minimum alcsoport
2. 1 kép a pomponokból felépítve
Maximum csípőmagas emelés, vagy pillanatnyi támaszhelyzet megengedett

d. Szenior

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása minimum alcsoport
2. két különböző talajgyakorlati elemből álló, kombináció 1x minimum alcsoport [Kombináció](#)
3. 1 kép a pomponokból felépítve
Emelés maximum vállmagasságig megengedett

„B” - BOT DUÓ/TRIÓ (B-BAT DUÓ/TRIÓ)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Kadet, junior, szenior
- c. Lányok és fiúk részére
- d. Csapatlétszám: 2, vagy 3 fő
 - Duó: 2 lány, vagy 1 lány+1 fiú, vagy 2 fiú részére
 - Trió 3 lány, vagy 3 fiú, vagy 2 lány+1 fiú részére
- e. Színpadméret: 10-12m x10-12m, belmagasság 7 méter
- f. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva
- g. Időhatár: 1:15-1:30 perc
- h. Egy együttes korosztályonként több duó/triót is nevezhet egy versenykategóriában, amennyiben egy versenyző csak egyszer szerepel.

2) A versenygyakorlat végrehajtása

Menetelő lépéseket is tartalmaznia kell. Lásd: Rövidítések

- Jk- jobb kéz
- Bk- bal kéz
- JK- jobb kar
- BK- bal kar
- JL- jobb láb
- BL- bal láb
- c. A menetelő lépés technikája
- d. Különböző stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban

3) Tánc- és talajgyakorlati elemek

- a. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- b. A „„Mazsorettsport mozgásanyaga”” alapján a versenygyakorlat az alábbi elemeket tartalmazhatja:
 - lépések, járások,
 - állások és térdelések,
 - a kéz- és lábtámaszok közül csak a guggolótámaszok,
 - szökkenések, ugrások,
 - mérlegállások, illúzió
 - emelés, spárga és a híd- csak végpózban

4) Zene

- a. A zene ütemezése ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését.
- b. meg kell, hogy feleljen a kategória karakterének és a korosztálynak

5) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
- b. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani.
- c. Lásd még: Kosztüm

Női kosztüm:

- a. Az öltözék felső részén alátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonlók) alkalmazása.
- b. Zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz.
- c. Valamilyen sapka- imitáció szükséges, vagy hajdísz a ruhának megfelelően.
- d. Nadrág viselése tilos.

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

6) Kéziszer: 1 bot/ versenyző

7) Kötelező elemek

a. Kadet

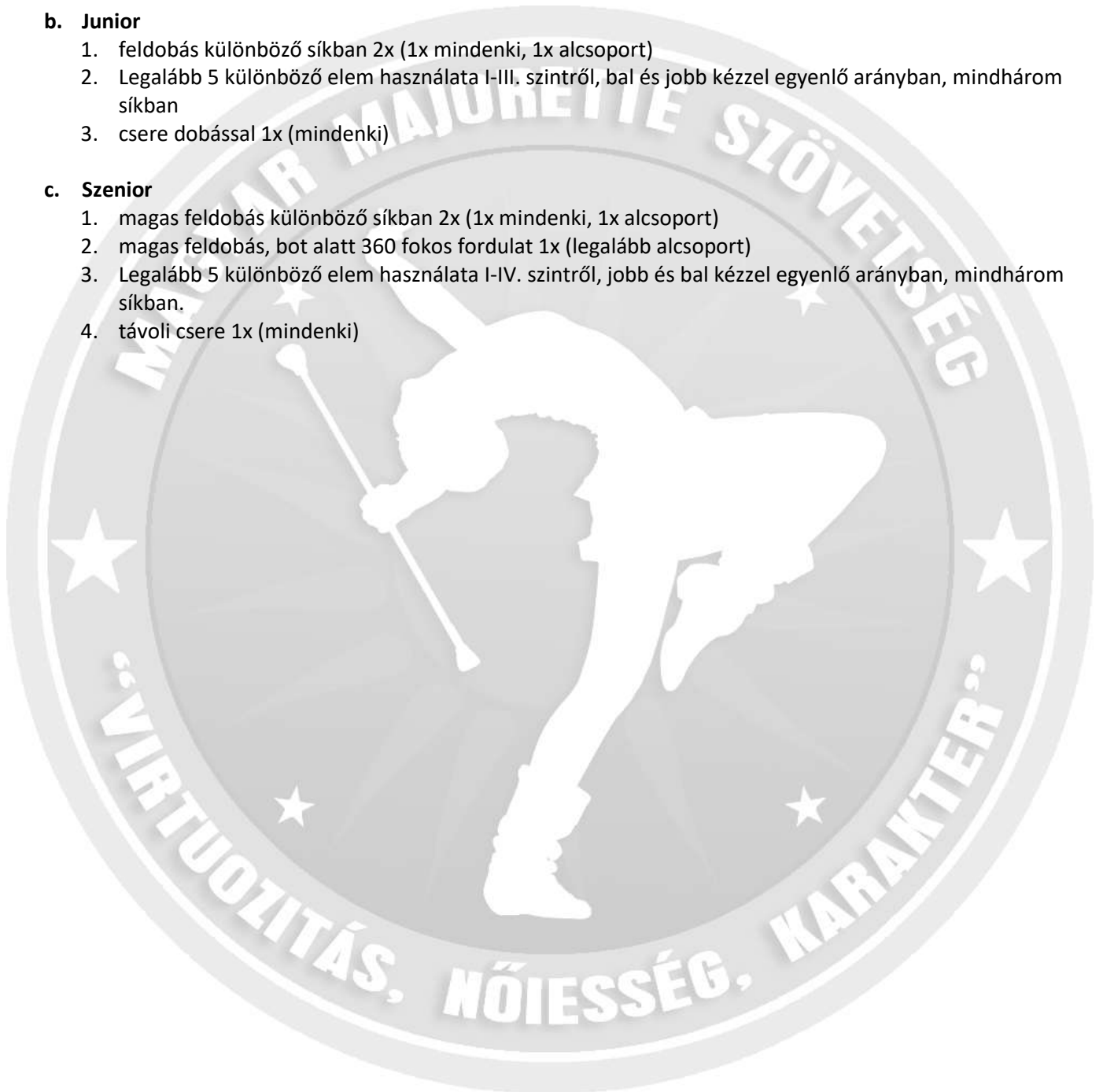
1. alacsony feldobás 1x (mindenki)
2. Mindkét kézzel mindhárom síkban kell a botot forgatni
3. csere 1x (mindenki)

b. Junior

1. feldobás különböző síkban 2x (1x mindenki, 1x alcsoport)
2. Legalább 5 különböző elem használata I-III. szintről, bal és jobb kézzel egyenlő arányban, mindhárom síkban
3. csere dobással 1x (mindenki)

c. Szenior

1. magas feldobás különböző síkban 2x (1x mindenki, 1x alcsoport)
2. magas feldobás, bot alatt 360 fokos fordulat 1x (legalább alcsoport)
3. Legalább 5 különböző elem használata I-IV. szintről, jobb és bal kézzel egyenlő arányban, mindhárom síkban.
4. távoli csere 1x (mindenki)



„B” – POMPON DUÓ/TRIÓ (B-POM DUÓ/TRIÓ)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Kadet, junior, szenior
- c. Lányok és fiúk részére
- d. Csapatlétszám: 2, vagy 3 fő
 - Duó: 2 lány, vagy 1 lány+1 fiú, vagy 2 fiú részére
 - Trió 3 lány, vagy 3 fiú, vagy 2 lány+1 fiú részére
- e. Színpadméret: 10-12m x10-12m, belmagasság 7 méter
- f. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva
- g. Időhatár: 1:15-1:30 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

- a. A kompozíció tartalmazhat különböző táncstílusú elemeket, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- b. Felhasználható elemek: **lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista.](#)**

Akrobatika tilos, limitált talajgyakorlati elemek, gimnasztika használható, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.

Maximum 5-öt tartalmazhat az alábbi talajgyakorlati elemekből: tarkóállás, kézállás, mellkasállás, híd, spárga, gurulóátfordulás, vállátfordulás, cigánykerék, melyek egyszer használhatók fel egy gyakorlatban. Kombináció maximum 2 elemből állhat a felsoroltak közül. Egy versenygyakorlatban maximum 2 ilyen talajgyakorlati kombináció lehet. 1 kombinációt 1 elemnek számítunk.

- c. Emelés engedélyezett

3) Zene: szabadon választott

Techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló stílusú zene nem használható

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani.
- b. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
- c. Nadrág viselése megengedett.
- d. Lásd még: [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

5) Kéziszer: 2 db Pompon/ versenyző

6) Kötelező elemek

a. Kadet

1. 2 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása mindenki Emelés nem megengedett

b. Junior

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása mindenki

Emelés csípő magasságig, vagy pillanatnyi támaszhelyzet megengedett

c. Szenior

1. talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása
2. két különböző talajgyakorlati elemből álló, kombináció 1x

Emelés maximum vállmagasságig megengedett



„B” – BOT SZÓLÓ (B-BAT SZÓLÓ)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. kadet, junior, szenior lányok és junior, szenior fiúk részére
- c. Létszám:1 fő
- d. Színpadméret: 10-12m x10-12m, belmagasság 7 méter
- e. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva
- f. Időhatár: 1:15-1:30 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

Menetelő lépéseket is tartalmaznia kell. Lásd: Rövidítések

Jk- jobb kéz

Bk- bal kéz

JK- jobb kar

BK- bal kar

JL- jobb láb

BL- bal láb

a. A menetelő lépés technikája.

b. Különböző egyéb stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban.

3) Tánc- és talajgyakorlati elemek

a. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.

b. A „„Mazsorettsport mozgásanyaga”” alapján a versenygyakorlat az alábbi elemeket tartalmazhatja:

- lépések, járások,
- állások és térdelések,
- a kéz- és lábtámaszok közül csak a guggolótámaszok,
- szökkenések, ugrások,
- mérlegállások, illúzió
- spárga és a híd- csak végpózban engedélyezett

4) **Zene:** Szabadon választott. A zene ütemezése ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését.

Meg kell, hogy feleljen a kategória karakterének és a korosztálynak

5) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
- b. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani.
- c. Lásd még: [Kosztüm](#)

Női kosztüm:

- a. Az öltözék felső részén alátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonló) alkalmazása.
- b. Zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz (álló helyzetben takarja a feneket), kalap-imitáció a fejen mindhárom korosztálynak. Valamilyen sapka- imitáció szükséges, vagy hajdísz a ruhának megfelelően.
- c. Nadrág viselése tilos.

Férfi kosztüm: Ingnek kell lennie - lehet ujjatlan is, betűrve! Férfias kinézet. Lásd: [Férfi kosztüm](#)

6) **Kéziszer:** 1 bot/ versenyző

7) Kötelező elemek

a. Kadet

1. alacsony feldobás 1x
2. Mindkét kézzel mindhárom síkban kell a botot forgatni

b. Junior

1. feldobás különböző síkban 2x

2. Legalább 5 különböző elem használata I-III. szintről, bal és jobb kézzel egyenlő arányban, mindhárom síkban

c. Szenior

1. magas feldobás különböző síkban 2x
2. magas feldobás, bot alatt 360 fokos fordulat 1x
3. Legalább 5 különböző elem használata I-IV. szintről, jobb és bal kézzel egyenlő arányban, mindhárom síkban.

„B” – POMPON SZÓLÓ (B-POM SZÓLÓ)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Kadet, junior, szenior
- c. Lányok és fiúk részére
- d. Létszám: 1 fő
- e. Színpadméret: 10-12m x10-12m, belmagasság 7 méter
- f. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva
- g. Időhatár: 1:15-1:30 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

- a. A kompozíció tartalmazhat különböző táncstílusú elemeket, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- b. Felhasználható elemek: **lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista.](#)**
Akrobatika tilos, limitált talajgyakorlati elemek, gimnasztika használható, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.
Maximum 5-öt tartalmazhat az alábbi talajgyakorlati elemekből: tarkóállás, kézállás, mellkasállás, híd, spárga, gurulóátfordulás, vállátfordulás, cigánykerék, melyek egyszer használhatók fel egy gyakorlatban. Kombináció maximum 2 elemből állhat a felsoroltak közül. Egy versenygyakorlatban maximum 2 ilyen talajgyakorlati kombináció lehet. 1 kombinációt 1 elemnek számítunk.

3) Zene

Szabad zeneválasztás

Techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló stílusú zene nem használható

4) Kosztüm, hajviselet, smink

Minden versenyző:

- a. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani,
- b. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
- c. Nadrág viselése megengedett.
- d. Lásd még: Kosztüm

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

5) Kéziszer: 2 db Pompon/ versenyző

6) Kötelező elemek

a. Kadet

1. 2 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása

b. Junior

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása

c. Szenior

1. 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/és hajlékonysági elem bemutatása
2. Két különböző talajgyakorlati elemből álló azonos irányba haladó kombináció 1x [Kombináció](#)



III. KUPA KATEGÓRIÁK

CHEERTÁNC CSAPAT (CHEER POM)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Csapat: 8-25 fő
- c. fiú-lány arány nincs meghatározva
- d. Versenyterület: 12x 12m, belmagasság 7 méter
- e. Idő: 2.30-3.00

2) Korosztályok:

- a. szenior: 16 éves és idősebb
- b. junior: 12-15 éves
- c. gyermek: 8-11 éves
- d. a korosztályi megfelelést a naptári év határozza meg
- e. 20% idősebb lehet a csapat tagja

3) A versenygyakorlat végrehajtása

- a. Bármely modern- vagy divattánc (színpadi-, utcai táncok) - technikára épülhet.
- b. A táncstílusnak felismerhetőnek és jól kivitelezettnek kell lennie, hangsúlyozva a koreográfiát, a pontos technikai végrehajtást, a látványeffekteket, kreativitást, a színpadi látványosságot és az egységességet.
- c. Nagyon fontos sajátosság a szinkron és a látványeffektek, tiszta precíz mozdulatok, az erőteljes pompon technika- tánctechnikai elemek és táncstílus használatával.
- d. A látványeffektek a szintváltásokat, a csapatmunkát, a térformák váltásait, különböző színű pompon stb. jelenti.
- e. Emelés engedélyezett [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)
- f. Felhasználható elemek: lásd: [V. A Mazsorettsport mozgásanyaga - Elemlista](#)

Minden mozgáselem-típus használata elvárt, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.

4) Kosztüm

- a. A zene, a kosztüm, a smink, a téma a korosztálynak megfelelő, szórakoztató, de nem kihívó
- b. Hangsúlyos a koreográfia, a zene és a kosztüm egysége.
- c. A beszéd, az éneklés, a túlzott mimika tilos.
- d. A fentiekől eltérő, nem megfelelő koreográfia az összhatás pontszámában jelentkezik.
- e. A kosztümnek lehetővé kell tennie a biztonságos végrehajtást.
- f. Minden testrészt takarni kell.
- g. Ékszer a kosztüm részeként elfogadott.
- h. Lásd még: [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm: Ingnék kell lennie - lehet ujjatlan is, betűrve! Férfias kinézet. Lásd: [Férfi kosztüm](#)

5) Kellékek, kiegészítők: díszletek és dekorációk használata tilos.

6) Zene

- a. A választott táncstílusnak megfelelő

7) Kéziszer

pompon

- a. Pompon 80-100%-ban kell használni.
- b. A férfitáncosok nem kötelesek pompon használni.

FOR FUN CSAPAT

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Csapatok részére (8-25 fő)
- c. Nők és férfiak részére, a csapat 1/6-a lehet férfi
- d. A koreográfiának olyan címet kell adni, amely kifejezi a témát (mini történetet), amit elmesél
- e. A cím hiánya pontlevonást eredményez. A címet a nevezési lapra és a bírók pontozólapjára fel kell írni
- f. A témát, vagy történetet a zene, a kosztüm és smink, a koreográfia, a használt kéziszer által kell kifejezni.
- g. Időkeret 2:30- 3:00
- h. A versenyterület 12 x 12 méter, belmagasság 7 méter
- i. A védősáv 2 m, a versenyterület mindegyik oldalán
- j. A bemutató előtt semmi nem helyezhető be a versenyterületre
- k. A lecserélt kéziszer nem maradhatnak a földön a gyakorlat végén

2) Mozgásanyag

Felhasználható elemek: lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista Emelés](#) (Liftings – „L”) engedélyezett.

3) Kéziszer

- a. Kéziszerként használható minden tárgy, amellyel a versenyző egy / két vagy mindkét kézzel végre tud hajtani elemeket– mozgásukkal kifejezve a témát.
- b. Bot, zászlóbot, tamburbot, nagyzászló és pompon használata tilos.
- c. A gyakorlat közben az kéziszer letéphetők a földre a csere érdekében rövid időre.
- d. A versenygyakorlatot minden esetben, teljes időtartamban kéziszerral kell végrehajtani, nem lehet csak táncos koreográfia, kéziszer nélkül.
- e. Az kéziszer száma nincs meghatározva, de azok kreatív alkalmazása és változatossága, a témával és koreográfiával való összhangja értékelve van. Bármely szükségtelen, ráadás kéziszer, ha csak rövid ideig használt, hibának minősül.

4) Kellékek: díszletek és dekorációk használata tilos.

5) Kosztüm

Minden versenyző:

- a. A kosztüm tartalmazhat - de nem kötelező- hagyományos mazsorett elemeket.
- b. A zene, a táncstílus, a téma határozza meg.
- c. Lásd még: [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm: lásd: Férfi kosztüm.

6) Zene: szabadon választott

7) Kötelező elem: nincs

IV. UPPER INTERMEDIATE „UI” - SZAKÁG

IV.1. A VERSENY RÉSZTVEVŐI

1) Korosztályok

1. Kadet, kora 8-11 év
2. Junior, kora 12-15 év
3. Szenior, kora 16 és idősebb
4. A korosztály szempontjából a verseny évében betöltött életkor a meghatározó

2) Korhatárok

1. Korhatárok szólóformációk esetében
Szóló kategóriában a versenyző az adott korosztályba kell, hogy tartozzon.
2. Korhatárok miniformáció és csapatok esetében
 - a. A csapat és a miniformáció tagjainak **átlagéletkora** a benevezett korosztályba kell, hogy tartozzon, a következő kitételrel:
 - b. A mazsorettek egy korosztállyal lehetnek idősebbek
 - c. A mazsorettek egy korosztállyal lehetnek fiatalabbak:
 - a kadet korosztályban 6 évestől
 - a junior korosztályban 8-11 éves,
 - a szenior korosztályban 12-15 éves
3. Bármely zsűritag kérésére a VB-nak joga van a versenyzők arcképes igazolványát a verseny közben ellenőrzésre bekérni, ezért az igazolványokat az edző összegyűjtve köteles magánál tartani.

IV.2. UI- SZEKCIÓK

- 1) BOT Szekció (UI-BAT)
- 2) POMPON Szekció (UI-POM)
- 3) EGYÉB eszköz (UI-EGYÉB)

IV.3. UI-KATEGÓRIÁK

Csapat (8-25 tag)

1. Bot csapat színpadi gyakorlat (UI-BAT)
2. Pompon csapat színpadi gyakorlat (UI-POM)
3. Hagyományos Mazsorett Bot csapat színpadi gyakorlat (UI-T-BAT)
4. Hagyományos Mazsorett Pompon csapat színpadi gyakorlat (UI-T- POM)
5. Egyéb eszköz csapat színpadi gyakorlat (UI-EGYÉB)

Szólóformációk

Miniformáció (4-7 tag)

1. Bot (UI-BAT mini)
2. Pompon (UI-POM mini)

Duó/trió (2-3- tag)

1. Bot Duó/Trió (UI-Bat Duó/Trió)
2. Pompon Duó/Trió (UI-Pom Duó/Trió)

Szóló

1. Bot (UI-BAT szóló)
2. Pompon (UI-POM szóló)

Egy versenyző versenykategóriánként csak egyszer szerepelhet.

IV.4. UI- CSAPAT KATEGÓRIÁK

UI-BOT színpadi csapat versenygyakorlat (UI-BAT)

2) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Csapatok részére (8-25 fő)
- c. Kadet, junior, szenior korosztály
- d. A tagok 1/6 -a lehet fiú
- e. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- f. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva, amennyiben nem kiemelt a színpad
- g. Időtartam: 1:30- 3:00 perc

3) A színpadi versenygyakorlat végrehajtása

- a. **Jellemzés**
- 1) **A versenygyakorlat végrehajtása**
 - a. Menetelő lépéseket is tartalmaznia kell. (Lásd: [Rövidítések](#))
 - b. [Jk- jobb kéz](#)
Bk- bal kéz
JK- jobb kar
BK- bal kar
JL- jobb láb
BL- bal láb
 - c. A menetelő lépés technikája).
 - d. Különböző stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban.
 - e. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
 - f. Felhasználható elemek: **Lásd: [V. A Mazsoretsport mozgásanyaga - Elemlista.](#)**
 - g. Spárga, híd csak a végpózban engedélyezett.
 - b. **Emelés:** A versenyzők emelése nem engedélyezett
- 4) **Zene – versenygyakorlatok zenei kísérete**

Szabadon választott, de meg kell, hogy feleljen a kategória karakterének és a korosztálynak
A zene ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését
- 5) **Kosztüm, hajviselet, smink**
 - a. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani.
 - b. A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti.
 - c. Az öltözék felső részén alátét vagy rátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonló) alkalmazása.
 - d. Zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz.
 - e. Valamilyen sapka- imitáció szükséges, hajdísz a ruhának megfelelően.
 - f. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
 - g. Nem lehet kezeslábas-, body-, tornadressz-, fürdőruha formája.
 - h. Nadrág viselése tilos.
 - i. *Lásd még: [Kosztüm](#)*

Férfi kosztüm:

A csapat tagjaival azonos anyagú és színösszeállítású, nadrágot és cipőt befoglaló kosztümben. Férfias kinézet.
Lásd: [Férfi kosztüm.](#)

6) Kéziszer: 1 bot/mazsorett

7) Kötelező elemek: nincsenek

UI-POMPON színpadi csapat versenygyakorlat (UI-POM)

2) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Csapatok (8-25 fő)
- c. Kadet, junior, szenior korosztály
- d. A tagok 1/6 -a lehet fiú
- e. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- f. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva, amennyiben nem kiemelt a színpad
- g. Időtartam: 1:30- 3:00 perc

3) A színpadi versenygyakorlat végrehajtása

- a. Felhasználható elemek: **lásd: [V. A Mazsorettssport mozgásanyaga - Elemlista.](#)**
Akrobatika, gimnasztika használható, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.
- b. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- c. Emelés engedélyezett [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

4) Színpadi versenygyakorlat kísérő zenéje

- a. Különböző stílusú zenét lehet használni, de meg kell, hogy feleljen a kategória karakterének és a korosztálynak
- b. Techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló stílusú zene nem használható

5) Kosztüm, hajviselet, smink.

- a) A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó. Lásd még: [Kosztüm](#)
- b) Nadrág viselése megengedett.

Férfiak: a csapat tagjaival azonos anyagú és színösszeállítású, nadrágot és cipőt befoglaló kosztümben. Férfias kinézet.

6) Kéziszer: 2 db pompon/ fő

7) Kötelező elemek: nincsenek

UI-HAGYOMÁNYOS-BOT SZÍNPADI GYAKORLAT (UI-T-BAT)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Csapatok (8-25 fő)
- c. Kadet, junior, szenior korosztály
- d. A tagok 1/6 -a lehet fiú
- e. Az egyik mazsorett kötelezően és kiemelten a „kapitány”, aki egyértelműen megkülönböztetett. Ő irányítja a csapatot.
- f. Kötelező a bevonulást és a záró pózt követő köszöntés.
- g. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- h. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalonaltól számítva, amennyiben nem kiemelt a színpad
- i. Időtartam: 1:30- 3:00 perc

2) A versenygyakorlat kivitelezése

- a. A néptánc és a társastáncok lépésanyaga használható
- b. A menetelő lépések használandók legnagyobb arányban
- c. Talajgyakorlati elemek, akrobatika, emelés tilos

Lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista](#)

3) A versenygyakorlatok zenei kísérete

- a. Szabadon választott
- b. Csak szimfonikus-, filharmonikus-, rézfúvós-, menet-, harsona- zenekarra, ütős együttesre, Big Band-re, tánczenekarra, jazz-zenekarra, dixieland zenekarra írt, vagy átírt zene használható.
- c. Számítógéppel írt és lejátszott zene tilos (kivéve az alapvető számítógépes keverés/ vágás).

4) Kosztüm, hajviselet, smink

- a. A zenével, tánclépésekkel és a témával kapcsolatban lehet rövid ujjú, vagy ujjatlan ruha- ez esetben 2/3- os kesztyű és a kosztüm részeként mazsorett sapka viselése kötelező.
- b. Stilizált magyaros viselet (legalább könyökig érő puffos ujj, zsinóros mellrész, egyberuha pörgős szoknyával) és párta) Magyarországon megengedett.
- c. A csapat tagjainak azonos kosztümöt kell viselnie (minden csapattag ruhája azonos). Ettől csak a kapitány ruhája térhet el.
- d. A kapitány megkülönböztetése kötelező: különböző egyenruha, más színek, szimbólumok, rangjelzés stb.
- e. Nadrág viselése tilos.
- f. Flitteres anyagok, csillogó glitteres alapanyagok használata nem engedélyezett. Antik ezüst és antik arany kiegészítők (gombok, zsinórok, váll-lap stb.) használata engedélyezett.
- g. Csillámszelé használata a hajban tilos.

Lásd még: [Kosztüm.](#)

Férfi kosztüm:

A csapat tagjaival azonos anyagú és színösszeállítású, nadrágot és cipőt befoglaló kosztümben. Férfias kinézet.

Lásd: [Férfi kosztüm.](#)

5) Kéziszer: 1 bot/ mazsorett

6) Kötelező elemek: nincsenek

UI-HAGYOMÁNYOS- POMPON SZÍNPADI GYAKORLAT (UI-T-POM)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Csapatok (8-25 fő)
- c. Kadet, junior, szenior korosztály
- d. A tagok 1/6 -a lehet fiú
- e. Az egyik mazsorett kötelezően és kiemelten a „kapitány”, aki egyértelműen megkülönböztetett. Ő irányítja a csapatot.
- f. Kötelező a bevonulást és a záró pózt követő köszöntés.
- g. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- h. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalonaltól számítva, amennyiben nem kiemelt a színpad
- i. Időtartam: 1:30- 3:00 perc

2) A versenygyakorlatok kivitelezése

A néptánc és a társastáncok lépésanyaga használható
A menetelő lépések használandók legnagyobb arányban
Talajgyakorlati elemek, akrobatika, emelés tilos

Lásd: [V. A Mazsoretsport mozgásanyaga - Elemlista](#)

3) A versenygyakorlatok zenei kísérete

- a. Szabadon választott
- b. Csak szimfonikus-, filharmonikus-, rézfúvós-, menet-, harsona- zenekarra, ütős együttesre, Big Band-re, tánczenekarra, jazz-zenekarra, dixieland zenekarra írt, vagy átírt zene használható.
- c. Számítógéppel írt és lejátszott zene tilos (kivéve az alapvető számítógépes keverés/ vágás).

4) Kosztüm, hajviselet, smink

- a. A színpadi kosztüm a zenével, tánclépésekkel és a témával kapcsolatban lehet rövid ujjú, vagy ujjatlan- ez esetben 2/3- os kesztyű és a kosztüm részeként fejdísz viselése kötelező.
- b. Stilizált magyaros viselet (legalább könyökig érő puffos ujj, zsinóros mellrész, egyberuha pörgős szoknyával, párt) Magyarországon megengedett.
- c. A csapat tagjainak azonos kosztümet kell viselnie (minden csapattag ruhája azonos). Ettől csak a kapitány ruhája térhet el.
- d. A kapitány megkülönböztetése kötelező: különböző egyenruha, más színek, szimbólumok, rangjelzés stb.
- e. Nadrág viselése tilos.
- f. Flitteres anyagok, csillogó glitteres alapanyagok használata nem engedélyezett.
- g. Csillámszelé használata a hajban tilos.
- h. Lásd még: [Kosztüm](#).

Férfi kosztüm:

Fiúk a csapat tagjaival azonos anyagú és színösszeállítású, nadrágot és cipőt befoglaló kosztümben. Férfias kinézet. Lásd: [Férfi kosztüm](#).

5) Kéziszer: 2 Pompon/ mazsorett

6) Kötelező elemek: nincsenek

UI-EGYÉB ESZKÖZ CSAPAT (UI-EGYÉB)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Csapatok részére (8-25 fő)
- c. kadet, junior, szenior
- d. a tagok 1/6-a lehet fiú
- e. Időkeret 1:30- 3:00
- f. A versenyterület 12 x 12 méter, belmagasság 7 méter
- g. A védősáv 2 m, a versenyterület mindegyik oldalán
- h. A bemutató előtt semmi nem helyezhető be a versenyterületre
- i. A lecserélt kéziszerek nem maradhatnak a földön a gyakorlat végén

2) Mozgásanyag

- a. Felhasználható elemek: **lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista.](#)**
Akrobatika, gimnasztika használható, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.
- b. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- c. Emelés engedélyezett [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

3) Kéziszer

- a. Kéziszerként használható minden tárgy, amellyel a versenyző egy / két vagy mindkét kézzel végre tud hajtani elemeket– mozgásukkal kifejezve a témát
- b. Bot és pompon használata tilos
- c. Nincsenek szertek kötelező elemek
- d. A versenygyakorlatot minden esetben, teljes időtartamban kéziszerral kell végrehajtani, nem lehet csak táncos koreográfia, kéziszerek nélkül
- e. Az kéziszerek száma nincs meghatározva, de az kéziszerek kreatív alkalmazása és változatossága, a témával és koreográfiával való összhangja értékelve van. Bármely szükségtelen, ráadás kéziszert, ha csak rövid ideig használt, hibának minősül

4) Kellékek: díszletek és dekorációk használata tilos

5) Kosztüm

A zene, a táncstílus, a téma határozza meg. Lásd még: [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm: lásd: [Férfi kosztüm.](#)

6) Zene: szabadon választott, de meg kell, hogy feleljen a használt kéziszert karakterének és a korosztálynak

IV.4. UI- SZÓLÓFORMÁCIÓK

UI-BOT MINIFORMÁCIÓ (UI-BAT MINI)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. 4-7 fő részére
- c. Kadet, junior és szenior korosztály részére.
- d. A fiúk részvétele engedélyezett, maximálva: 2fiú+2 lány, 2fiú+3 lány, 3fiú+ 3 lány, 3 fiú+ 4 lány
- e. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- f. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalvonalától számítva, amennyiben nem kiemelt a színpad
- g. Időtartam: 1:30 – 3.00 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

a. Jellemzés

- a. Menetelő lépéseket is tartalmaznia kell. (Lásd: [Rövidítések](#))
- b. [Jk- jobb kéz](#)

Bk- bal kéz

JK- jobb kar

BK- bal kar

JL- jobb láb

BL- bal láb

- c. A menetelő lépés technikája).
- d. Különböző stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban.
- e. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- f. Felhasználható elemek: **Lásd: [V. A Mazsorettsport mozgásanyaga - Elemlista.](#)**
- g. Spárga, híd csak a végpózban engedélyezett.

Emelés: A versenyzők emelése nem engedélyezett

3) Zene

- a. A zene ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését
- b. szabadon választott, de meg kell hogy feleljen a kategória karakterének és a korosztálynak

4) Kosztüm, hajviselet, smink

- a. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez lehet a kosztümöt megválasztani
- b. A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti
- c. Az öltözék felső részén alátét vagy rátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonló) alkalmazása.
- d. Zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz mindhárom korosztálynak.
- e. Valamilyen sapka- imitáció szükséges, hajdísz a ruhának megfelelően.
- f. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
- g. Nem lehet kezeslábas-, body-, tornadressz-, fürdőruha formája.
- h. Nadrág viselése tilos.

Férfi kosztüm: a csapat tagjaival azonos anyagú és színösszeállítású, nadrágot és cipőt befoglaló kosztümben.

Férfias kinézet. **Lásd még: [Kosztüm](#)**

5) Kéziszer: 1 bot/ mazsorett

6) Kötelező elemek: nincsenek

UI-POMPON MINIFORMÁCIÓ (UI-POM MINI)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. 4-7 fő részére
- c. Kadet, junior és szenior korosztály részére.
- d. A fiúk részvétele engedélyezett, maximálva: 2fiú+2 lány, 2fiú+3 lány, 3fiú+ 3 lány, 3 fiú+ 4 lány
- e. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- f. Védőzóna: 2 méter a színpad minden oldalán az oldalonaltól számítva, amennyiben nem kiemelt a színpad
- g. Időtartam: 1:30 – 3.00 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

- a. Felhasználható elemek: **lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista.](#)**
Akrobatika, gimnasztika használható, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.
- b. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- c. Emelés engedélyezett [Emelés \(Liftings – „L”\)](#)

3) Zene:

Szabad zeneválasztás

Techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló stílusú zene nem használható

4) Kosztüm, hajviselet, smink

- a. A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó.
- b. A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti.
- c. Nadrág viselése megengedett.
- d. Lásd még: [Kosztüm](#)

Férfi kosztüm:

A csapat tagjaival azonos anyagú és színösszeállítású, nadrágot és cipőt befoglaló kosztümben. Férfias kinézet. Lásd: [Férfi kosztüm.](#)

5) Kéziszer: 2 db pompon/ mazsorett

6) Kötelező elemek: nincsenek

BOT DUÓ/TRIÓ (UI-BAT DUÓ/TRIÓ)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
 - Duó 2 lány, vagy 1 lány+1 fiú részére
 - Trió 3 lány, vagy 2 lány+1 fiú részére
- b. Kadet, junior, szenior korosztály
- c. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- d. Időtartam: 1:00 - 1:30 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

a. Jellemzés

- a. Menetelő lépéseket is tartalmaznia kell. (Lásd: [Rövidítések](#))
- b. [Jk- jobb kéz](#)
Bk- bal kéz
JK- jobb kar
BK- bal kar
JL- jobb láb
BL- bal láb
- c. A menetelő lépés technikája).
- d. Különböző stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban.
- e. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- f. Felhasználható elemek: **Lásd:** [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista.](#)
- g. Spárga, híd csak a végpózban engedélyezett.
- h. **Emelés:** A versenyzők emelése nem engedélyezett

b. Tánc- és talajgyakorlati elemek

1. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
2. Emelés, spárga, híd csak a végpózban engedélyezett
3. Felhasználható mozgáselemek **Lásd:** [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista](#)

3) Zene

A zene ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését.

Szabadon választott, de meg kell, hogy feleljen a kategória karakterének és a korosztálynak

4) Kosztüm, hajviselet, smink

- a. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani
- b. Az öltözék felső részén alátét vagy rátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonlók) alkalmazása.
- c. Zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz a lányoknak.
- e. A nadrág viselése tilos.

Lásd még: [Kosztüm.](#)

Férfi kosztüm:

Férfias kinézet. Lásd: [Férfi kosztüm](#)

5) Kéziszer: 1 bot/mazsorett

6) Kötelező elemek: nincsenek.

POMPON DUÓ/TRIÓ (UI-POM DUÓ/TRIÓ)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. Lányok részére
- c. Kadet, junior, szenior korosztály
- d. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- e. Időtartam: 1:00 - 1:30 perc

2) Tánc- és talajgyakorlati elemek

- a. Felhasználható elemek: **lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista.](#)**
Akrobatika, gimnasztika használható, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.
- b. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- c. Emelés engedélyezett **[Emelés \(Liftings – „L”\)](#)**

3) Zene

Szabad zeneválasztás

Techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló stílusú zene nem használható

4) Kosztüm, hajviselet, smink

- a. A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó.
- b. Az öltözék tartalmazhatja -de nem kötelezően- a hagyományos mazsorett öltözék elemeit.
- b) Nadrág viselése megengedett.

Lásd még: **[Kosztüm.](#)**

5) Kéziszer: 2 db pompon/mazsorett

6) Kötelező elemek: nincsenek kötelező elemek

UI-BOTOS SZÓLÓ (UI-BAT SZÓLÓ)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. kadet, junior, szenior korosztályú lányok és fiúk részére
- c. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- d. Időtartam: 1:00 - 1:30 perc

2) A versenygyakorlat végrehajtása

a. Jellemzés

- a. Menetelő lépéseket is tartalmaznia kell. (Lásd: [Rövidítések](#))
- b. [Jk- jobb kéz](#)

Bk- bal kéz

JK- jobb kar

BK- bal kar

JL- jobb láb

BL- bal láb

- c. A menetelő lépés technikája).
- d. Különböző stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban.
- e. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- f. Felhasználható elemek: **Lásd:** [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista.](#)
- g. Spárga, híd csak a végpózban engedélyezett.

3) Zene

- a. A zene ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a menetelő lépések beépítését.
- b. szabadon választott, de meg kell, hogy feleljen a kategória karakterének és a korosztálynak

4) Kosztüm, hajviselet, smink

- a. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani
- b. Az öltözék felső részén alátét vagy rátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonló) alkalmazása.
- c. Zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz a lányoknak.
- d. A nadrág viselése tilos.
- e. Lásd még: [Kosztüm.](#)

Férfi kosztüm:

Férfias kinézet. Lásd: [Férfi kosztüm](#)

5) Kéziszer: 1 bot/mazsorett

6) Kötelező elemek: nincsenek kötelező elemek

UI-POMPON SZÓLÓ (UI-POM SZÓLÓ)

1) Speciális szabályok

- a. Színpadi versenygyakorlat
- b. lányok és fiúk részére
- c. kadet, junior, szenior korosztály
- d. Színpad mérete: 12x12 méter, belmagasság 7 méter
- e. Időtartam: 1:00 - 1:30 perc

2) Tánc- és talajgyakorlati elemek

- a. Felhasználható elemek: **lásd: [V. A Mazsorett sport mozgásanyaga - Elemlista.](#)**
Akrobatika, gimnasztika használható, amennyiben a gyakorlat szerves részeként van beépítve. Nem lehet öncélú, mindig az eszközzel, a végrehajtott elemmel, az alakzatokkal, a folyamatos mozgással összehangoltan.
- b. A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.

3) Zene

- c. Szabad zeneválasztás
- d. Techno, heavy-metal, hard rock, DB és hasonló stílusú zene nem használható

4) Kosztüm, hajviselet, smink

- a. A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó.
- b. Az öltözék tartalmazhatja -de nem kötelezően- a hagyományos mazsorett öltözék elemeit.
[Lásd még: kosztüm](#)

Férfi kosztüm:

Férfias kinézet. Lásd: [Férfi kosztüm](#)

5) Kéziszer: 2 db pompon/mazsorett

6) Kötelező elemek: nincsenek kötelező elemek

V. A MAZSORETTSPORT MOZGÁSANYAGA - ELEMLISTA

A versenygyakorlatban felhasznált elemeknek folyamatosan kell illeszkedniük a programba, nem hajthatók végre öncélúan, hanem csak a kéziszerral, a zenével, a témával, az alakzatokkal és az ábrákkal összefüggésben. Ha ez nem valósul meg, az koreográfiai hibának minősül.

Alapelemek (Basics – „B”)

1. Állás: minden szekcióban

- alap – és vigyázz állás
- pihenj állás
- szögállás
- zártállás
- lábujjállás
- sarokállás
- hajlított állás
- lépő állás
- kilépő állás
- terpszállás
- támadóállás
- védőállás
- lebegő állás
- mérlegállás

2. Guggoló állás: minden szekcióban

3. Térdelő állás: minden szekcióban

- térdelések
- féltérdelések
- térdelőülések: kivéve T-
- térdelő mérleg: kivéve T-

4. Ülés: minden szekcióban, kivéve T-

Nyújtott vagy hajlított térdrel

- nyújtott ülés,
- terpszülés,
- zsugor ülés

5. Fekvések: csak a Free BAT, For fun, Banniere és Show szekcióban és a POM kéziszerral

- hason fekvés
- hanyatt fekvés
- bal- vagy jobb oldalon

6. Helyzetváltoztatás: minden szekcióban

- Emelés (törzs, fej, kar, láb)
- Leengedés (törzs, fej, kar, láb)
- Lendítés (Lengetés, lebegtetés)
- Hajlítás
- Nyújtás
- Nyitás, zárás

- Terpesztés, zárás
- Körzés (törzs, fej, kar, láb)
- Után mozgás, rugózás
- Taps és bokaütés
- Kar és lábkeresztezés
- Spirál
- Lábcúsztatás
- Hullám (törzs...)

7. Helyváltoztatás: minden szekcióban

- Testsúly áthelyezés
- Lépés
- Járás
 - alapjárás
 - hármás lépés
 - érintő járás
 - hintajárás
 - hajlított térdel
 - térdemeléssel (menetelés)
 - lábujjon
 - sarkon
 - komplex járások: keringő, pas de bourré
- **Futás**
 - térdemeléssel
 - sarokemeléssel
 - nyújtott lábbal
 - lábujjon
 - lábujjon hajlított térdel, lábcúsztatással
 - galopp futás
 - keringőfutás
 - lábcúsztatással
 - fordulattal és irányváltással kombinálva

Szökdelések, szökkenések (Skips – „S”)

Minden szekcióban.

Szökdelés: lásd: Szökdelés

Szökkenés: lásd: Szökkenés

1. egy lábon
2. két lábon
3. térdemeléssel
4. nyújtott lábemeléssel
5. galopp
6. szökkenő hármás lépés
7. bokaverő
8. Variációk: 1 lábról 1 vagy lábra, 2 lábról 1 vagy 2 lábra

Ugrások (Jumps – „J”)

Minden szekcióban, kivéve T-

Ugrás: lásd: Ugrás.

Végezhető 2 lábról (jump) vagy 1 lábról (leap).

1. Egyenes felugrás
2. Passzé-ugrás
3. Zsugorugrás
4. Őzugrás
5. Spárgaugrás és variációi
6. Fúróugrás
7. Ollóugrás
 - a. hajlított térdel (ördögugrás)
 - b. lábcserevel
8. Gyűrűugrás (fejérintő, C)
9. Kozákugrás
10. Terpeszfelugrás
11. Csukaugrás
12. Cabriolet
13. Entrelacé
14. Revolatade

Talajgyakorlati elemek/Akrobatika (Floor exercise/Acrobatics – „A”)

Speciális szabályok:

1. Az akrobatikus elemek csak nekifutás nélkül elfogadhatóak; lépésből, sasszéból, szökkenésből vagy egyéb előkészítő elemből indítva.
2. Abban az esetben, ha ezeket csak néhány versenyző hajtja végre, a többi tag nem lehet statikus, várakozó helyzetben.
3. Kötelező elemként csak helyesen végrehajtott elemek fogadhatók el.
4. Egy elem akkor fogadható el, ha a kiindulási és befejező pozíció helyes.
5. Az edzések és a versenyprogram során bekövetkező balesetekért és sérülésekért az edzőt teljes felelősség terheli.
6. A talajgyakorlati/akrobatikus elemeket a versenygyakorlat szerves részeként kell végrehajtani

1. A kéz – és lábtámaszok: csak a Free BAT, For fun és Show szekcióban és a POM kéziszerrel

- Guggolótámaszok
- Térdelőtámaszok
- Fekvőtámaszok
- Híd (csak a Free BAT, For fun és Show szekcióban és a POM kéziszerrel; M-BAT és M-FLAG kéziszerrel a végpózban engedélyezett).
- Spárgák (mint támasz-elem): csak a Free BAT, For fun és Show szekcióban és a POM kéziszerrel, M-BAT és M-FLAG kéziszerrel a végpózban engedélyezett.
 - oldalspárga;
 - harántspárga

2. Talajgyakorlati testhelyzetek: csak a Free BAT és a For fun szekcióban és a POM kéziszerrel

- skorpió
- tarkóállás
- fejjállás
- mellkasállás
- kézállás
- mérlegek

A variációk elfogadottak

3. Mozgásos (dinamikus) elemek részletezése

1. Átfordulások

- Mellkason- átfordulás
- Vállon- átfordulás (Fish flop)
- Gurulóátfordulás, repülő gurulóátfordulás
- Tarkón-átfordulás oldalra
- Fejen- átfordulás
- Kézen-átfordulások:
 - Kezén átfordulás oldalra (cigánykerék)
 - rolling tinsica = spider carthwheel
 - Kézen átfordulás hídon át
 - bógni
 - cinzga)kezek külön síkban,ülésbe/ből)
 - tinsica= cinzga előre ülésbe
 - valdez= cinzga ülésből hátra
 - Repülő kézen- átfordulás (fóder);
 - Kézen- átfordulás hátra (flick);
 - Rundel
 - Heli (helikopter-cigánykerék)
 - Macaco (Back flip, Monkey flip)
- Szabadátfordulások (oldalra: Arábel; előre, egy lábról)
- Pillangó

Különböző irányok és variációk engedélyezettek.

Szaltók – két lábról, bármely testhelyzetben, a mazzorettsportban tiltott

Forgások, fordulatok (Turns – „T”)

Minden szekcióban engedélyezettek:

1. Fordulatok

- állásban
- ülésben
- térdelésben

Fél fordulat: 180° a hosszúsági tengely körül

Egész forgás/Tour: teljes, vagy többszörös fordulat a hosszúsági tengely körül, egylábon, kétlábon, a lábak különböző pozícióival a forgás közben.

- Chené
- Piqué
- Piruette
- Malomforgás (illúzió) (T- és M-POM-ban tilos!)
- Spin

Hajlékonysági elemek (Elements of Flexibility – „F”)

1. Hátrahajlások minden szekcióban:

1.1. Mély hátrahajlás

1.2. Extrém hátrahajlás (gyűrű)

1.3. Skorpió

1.3.1.fél-skorpió

1.3.2.skorpió

1.3.3.teljes skorpió

2. Híd: Free BAT, For Fan és Show kategóriában és pompon eszközzel; Banniere, M-BAT, MACE és M-FLAG kéziszerral a végpózban engedélyezett,

- 2.1. hanyatt fekvésből
- 2.2. állásból
- 2.3. lábemeléssel

3. Csípő ízületi hajlékonyság:

3.1. Lábemelések minden szekcióban

- 3.1.1. állópárga
- 3.1.2. állópárga kéztámasszal
- 3.1.3. Penché

3.2. Láblendítések: minden szekcióban

- 3.2.1. Ugrással: Free BAT, For fun és Show szekcióban, pompon eszközzel. M-BAT, M-FLAG, BAN szekcióban végpózban.
- 3.2.2. Spárgák: Free BAT, For Fun és Show kategóriákban, pompon eszközzel. M-BAT, M-FLAG, BAN szekcióban végpózban
 - Haránt spárga (variáció gurulással.)
 - Angolspárga (variáció átcsúszással: Pancake palacsinta)

3.3. Váll-, és kar hajlékonyság: minden szekcióban

3.4. Lábfej- és lábujj hajlékonyság: minden szekcióban

Kombináció (Combinations – „C”)

Lásd: Kombináció

Emelés (Liftings – „L”)

1. Kettő, vagy több társ segítségével, az egyik versenyzőt a talajtól távolabbi/magasabb helyzetbe juttatják, és ott megtartják 4 másodpercig.
2. Az emelések szintjei:
 - 2.1. Csípőmagas emelés: az emelt versenyző csípője a tartó versenyzők csípőjével egy magasságban van.
 - 2.2. Vállmagas emelés: az emelt versenyző csípője a tartó versenyzők vállmagasságában van.
 - 2.3. Magas emelés: az emelt versenyző csípője a tartó versenyzők vállmagassága fölött van. Az emelés maximális magassága a tartó versenyzők magastartásban tartott tenyerének vonalában lévő központ.
 - 2.4. Pillanatnyi támaszhelyzet: egy adott pillanatban az emelt versenyző lába nem érintkezik a talajjal, két kézzel támaszkodik a társán.
3. Korosztályi megkötések „A”- szekció:
 - 3.1. Kadet:
 - Testdobás tilos.
 - Pillanatnyi támaszhelyzet, csípőmagas emelés engedélyezett.
 - 3.2. Junior: maximum vállmagas emelés engedélyezett.
 - 3.3. Szenior:
 - Magas emelés is engedélyezett.
 - Az edző köteles a magas emeléshez biztonsági embert használni.
 - Az edző viseli a teljes felelősséget a balesetekért és a sérülésekért az edzéseken és a versenygyakorlatok közben.
4. Az emelést, mint kötelező elemet, különböző helyen és időben kell végrehajtani.

DEFINÍCIÓK

Rövidítések

- Jk- jobb kéz
- Bk- bal kéz
- JK- jobb kar
- BK- bal kar
- JL- jobb láb
- BL- bal láb

A menetelő lépés technikája

1. A lépéseknek a zene tempójával és ritmusával összhangban kell lennie
2. A térdek és/ vagy a sarkak emelési magassága (nyújtott lábbal hátrafelé) nem meghatározott
3. A térdemelésnek egyenletesnek és azonos magasságúnak kell lennie mindkét oldalon
4. A térdeket emelni kell, bokák és lábfejek kontrolálva, hogy a lépés puha és sima legyen
5. A lábfejek párhuzamosak, talajfogás lábujjal, vagy féltalpon
6. A formáció tagjainak azonos lábbal (bal) kell kezdeni a menetelést

Kombináció

2 vagy 3 különböző elem folyamatos, összekapcsolt bemutatása

Kötelező elemként a POM kategóriákban:

Tartalmazhat szökkenést, ugrást, forgást, egyensúlyi-, hajlékonysági- és talajgyakorlati (akrobatikus) elemet. Egyirányban haladó elemkombináció.

A versenygyakorlat részeként:

Maximum 3 elemet tartalmazhat.

Tartalmazhat szökkenést, ugrást, forgást, egyensúlyi-,hajlékonysági- és talajgyakorlati (akrobatikus) elemet

Fajtai:

1. A hajlékonysági elemek kombinációja minden kategóriában használhatóik.
2. A talajgyakorlatok/akrobatikus elemek kombinációja a pompon eszközhöz kapcsolódik, a FREE -BAT, SHOW és FOR FUN kategóriákban is használható.
3. Az ugrások kombinációja a T- kategóriák kivételével minden kategóriában használható.

Ollóugrás

Nyújtott lábbal, a lendítőláb minimum 90 fokig, majd a levegőben történő lábcserével a súlyláb legalább 170 fokig emelkedik.

Mint kötelező elem:

Olló ugrás tartott bottal:

1. egy lábról történik az elrugaskodás
2. a lendítő lábat legalább vízszintesig kell emelni (a talajjal párhuzamos)
3. lábtartáscserével (az elrugaskodó lábbal) magas láblendítést kell bemutatni a levegőben (legalább 170°)

Az ugrás során a botot kézben kell tartani mozdulatlanul, a kartartás szabadon választható.

Testsúly- áthelyezés

A test súlypontjának áthelyezése végrehajtható hajlított vagy nyújtott térddel, különböző irányokba. A testsúly áthelyezésekor a talpak nem hagyják el helyüket.

Spin

A test a függőleges tengely mentén egy lábon, lábujjhegyen, legalább 360°-ot fordul.

Kis hibák: lábkeresztezés az előkészítésben, nem meghatározott kar- és/vagy lábtartás, rossz relevé, a kéziszere leejtése.

Nagy hibák: a forgás nem a függőleges tengely mentén történik, ellepés a forgás végén, hiányzó relevé, fordulás két lábon, „evezés”.

A nagy hibával végrehajtott forgás nem fogadható el kötelező elemként.

Szökdelés

kis vagy közepes magasságú folyamatosan ismétlődő súlypontemelkedés

Szökkenés

Kis vagy közepes magasságú egyszeri súlypontemelkedés.

Ugrás

Maximális vagy szubmaximális egyszeri súlypontemelkedés. Végezhető 2 lábról (jump) vagy 1 lábról (leap), hajlított/nyújtott térdel, törzshajlítással, fordulattal a repülési fázisban.

