



HUN STREET WORKOUT SZÖVETSÉG

Szabálykönyv

Kiadja: Hun Street Workout Szövetség

Jelen szabálykönyv hatályos:

2024.12.31.

(Folyamatos szerkesztés alatt.)

Rövidítések:

Hun Street Workout Szövetség: HSWSZ

I. Bevezetés:

Jelen szabályzat a Hun Street Workout Szövetség (továbbiakban: HSWSZ) versenyszabályzata alapján készült. Feladata a HSWSZ tagszervezetei, tagjai által rendezett Street Workout versenyek szabályainak meghatározása.

1. Általános szabályok:

A Street Workout versenyekre, versenyzőkre, sportszakemberekre a hatályos HSWSZ Alapszabálya, az HSWSZ különböző szabályzatai, az HSWSZ Elnökségi határozatai vonatkoznak.

Street Workout versenyeken szabad stílusban versenyeznek. Megadott idő alatt bemutatott statikus, dinamikus és statikus-dinamikus elemek és az egyedi kifejezőmód kerül pontozásra a versenyek során. A Street Workout, mint önálló sport, megkülönbözteti magát a tornától.

2. Versenyek típusai:

A HSWSZ a versenyrendszerében az alábbi versenyeket működteti:

a) Magyar Freestyle Street Workout Kupasorozat:
A HSWSZ kiemelt versenyei (profí versenyzői kategóriában indulnak a versenyzők), minősítési szint szerezhető, országos csúcs javítható rajtuk.

b) Kihívók Bajnoksága:

A HSWSZ amatőr kategóriájú versenyei, a versenynapokon 1. és 2. helyezést elért versenyzői profí minősítést szerezhetnek rajtuk, országos csúcs javítható rajtuk. További célja a Street Workout sportág népszerűsítése, versenyzési kultúra kiszélesítése. Értékteremtés, közösség építés.

c) Tehetségkutató Verseny:

A verseny célja a mennyiségi utánpótlás költséghatékony menedzselése, az utánpótlás korú sportolók részére biztosít versenyzési lehetőséget. Sportra, életre nevel, a HSWSZ Sportszocializációs programjának része. További célja a Street Workout sportág népszerűsítése, versenyzési kultúra kiszélesítése. Értékteremtés, közösség építés.

d) Egyéb szabadidős Street Workout Versenyek:

Célja a Street Workout sportág népszerűsítése, versenyzési kultúra kiszélesítése. Értékteremtés, közösség építés.

3. Versenykiírás:

A verseny szervezője 30 nappal a verseny előtt köteles versenykiírást jóváhagyás céljából a HSWSZ Titkárságára eljuttatni.

A versenykiírásnak tartalmaznia kell:

- a) a verseny helyszínét,
- b) a verseny idejét,
- c) a nevezés és a versenyen indulás feltételeit,
- d) a nevezés határidejét,
- e) az értékelés módját,
- f) a díjazást,
- g) és minden egyéb – a versennyel kapcsolatos fontos információt.

4. Versenyre történő nevezés rendje:

A versenyt kiírója versenykiírásban állapítja meg a nevezés módját és határidejét.

Kötelező elemei:

- a) név
- b) születési dátum
- c) versenykategória
- d) egyesület
- e) zene: a zenét mp3 formátumban, a versenyző nevére átnevezve fogadja be a szervező

II. Versenyzőkre vonatkozó rendelkezések:

A Street Workout versenyeken megjelent sportszakembereknek – különös tekintettel az edzőknek, versenybíróknak, sportolóknak – mindig a Street Workout rendezvényhez méltóan kell megjelenni.

Street Workout versenyen hazai versenyző csak szabályszerűen benevezve, megfelelő a.) versenyruházatban indulhat a verseny b.) egyéb rendelkezéseinek megfelelően. Megfelelő mentális és testi egészségben, tiszta tudatállapotban.

a.)

- I. A versenyzők használhatnak kesztyűt.
- II. Gyűrűk és kézen lévő bármilyen ékszer viselése tilos.
- III. A versenyzők kötelezően zárt cipőben versenyezhetnek.
- IV. Tornász cipő NEM elfogadott.
- V. Bandázs nem használható, térdgumi, csuklószorító engedélyezett.

b.)

- I. A versenyzőknek magnéziát biztosít a szervező, saját magnézia megengedett, magnézián kívül más kiegészítő használata nem megengedett.
- II. A versenyző köteles sportszerűen viselkedni és a beszédével, mozdulataival tisztelettel kommunikálni mindenki felé. Bármiféle ellentétes, sportszerűtlen jellegű viselkedés azonnali kizárással jár.
- III. Külsős társ segítsége nem vehető igénybe.
- IV. Csak a szövetség által biztosított hivatalos verseny eszközein versenyezhet a versenyző. Saját kiegészítő eszköz nem vehető igénybe. (A tagszervezetek versenyrendezéséhez a HSWSZ díjmentesen biztosítja a hivatalos versenyeszközét.)

5. Versenyzők büntetése:

Ha a versenyzőre vonatkozó rendelkezéseket, szabályokat megszegi a versenyző, akkor a bíróktól csak az adott pontok felét kaphatja meg a versenyző.

III. Bírókra vonatkozó rendelkezések:

A Street Workout versenyeken a verseny levezetését és a szabályok betartását a versenybíróóság felügyeli. A szabályzatot a Bíróbizottság alkotja meg és működteti a HSWSZ Elnöksége fogadja el. A versenybírók működési rendjét a Főbíró felügyeli.

6. A Főbíró feladatai:

- Pontozás ellenőrzése
- Fair play képviselése
- Ellenőrzi a versenyzőket
- Versenyzők öltözetének ellenőrzése
- Szabályok betartatása a versenyeken
- Szabálytalanságok észlelésénél büntetés megszabása
- Súlyos szabálytalanság esetén a versenyző kizárása

A Bíróbizottság a versenygyakorlatok összeállítási követelményeit, a gyakorlat kivitele és művészi hatása, a technika és testhelyzet alapján határozták meg. A bírók kötelesek a HSWSZ hivatalos bírói öltözetét viselni, amelyet a HSWSZ biztosít számukra.

IV. Magyar Freestyle Street Workout Kupasorozat:

7. Kupasorozat célja/bemutatása:

Lehetőség biztosítása a Magyar Freestyle Street Workout kupa fordulónak megnyerésére, valamint pontszerzési lehetőséget nyújt a Kupa rangsorolásához, az összetett bajnoki címért. Felkészülési lehetőséget biztosít a világversenyekre. A Kupa 4 fordulóból áll.

A Magyar Freestyle Street Workout Kupasorozaton a 2.) a.) b.) c.) d.) pontban meghatározott versenyek rendezhetők meg.

8. Pontszerzési rendszer:

Bármely kupaállomáson induló versenyző 20 pontot kap az indulásért.

Ha mind a 4 állomáson indul a versenyző, akkor 80 ponttal rendelkezik.

Minden egyes állomáson az első 20 helyezett extra pontokban részesül az indulási pontokon felül:

- I.: 20 pont
- II.: 19 pont
- III.: 18 pont
- IV.: 17 pont
- V.: 16 pont
- VI.: 15 pont
- VII.: 14 pont
- VIII.: 13 pont
- IX.: 12 pont
- X.: 11 pont
- XI.: 10 pont
- XII.: 9 pont
- XIII.: 8 pont
- XIV.: 7 pont
- XV.: 6 pont
- XVI.: 5 pont
- XVII.: 4 pont
- XVIII.: 3 pont
- XIX.: 2 pont
- XX.: 1 pont

A kupasorozat végén az első 10 helyezést elérő versenyzők pénzdíjazásban részesülnek:

Díjazás minimuma:

Férfiak:

- 1. Helyezés -- 60.000 Ft
- 2. Helyezés -- 30.000 Ft
- 3. Helyezés -- 25.000 Ft
- 4. Helyezés -- 20.000 Ft
- 5. Helyezés -- 18.000 Ft
- 6. Helyezés -- 15.000 Ft
- 7. Helyezés -- 12.000 Ft
- 8. Helyezés -- 10.000 Ft
- 9. Helyezés -- 7.000 Ft
- 10. Helyezés -- 5.000 Ft

Nők:

Női versenyzők pénzdíjait az indulók létszáma fogja meghatározni.

V. Magyar Freestyle Street Workout verseny:

9. Versenytípus célja/bemutatása

Lehetőség biztosítása a Magyar Freestyle Street Workout kupa - fordulójának megnyerésére, valamint pontszerzési lehetőséget nyújt a Kupa rangsorolásához, az összetett bajnoki címért és felkészülési lehetőséget biztosít a világversenyekre. A Kupa 4 fordulóból áll.

A versenyen egy kör (lehetőség) áll a versenyző rendelkezésére, ami 2 perces időtartamú. Amint a versenyző fellép a színpadra, 30 mp áll rendelkezésére, hogy elkezdje a körét. Ezt egy ujj felmutatással kell jeleznie a DJ felé. Ha nem jelez 30mp-n belül a kör automatikusan elkezdődik. Amint megtörtént a jelzés, a kör kezdetét veszi. A verseny előtt a sportolók sorrendjét véletlenszerűen sorsolják közvetlenül a verseny előtt.

Minden versenyző saját zenét választ, amit a sportoló a szervezőknek köteles elküldeni verseny előtt. Az egyedüli elfogadható formátum az MP3, a versenyző nevére formázva. Akik nem küldik el a zenéjüket megfelelő formátumban azoknak a DJ által kevert zenére kell lebonyolítaniuk a körüket.

10. Verseny résztvevői:

A bajnokságon csak azok a versenyzők vehetnek részt:

- **akik a 16. életkorukat töltik be az adott naptári évben, vagy idősebbek**
- akik a versenykiírás alapján beneveztek
- akik vállalják, hogy saját felelősségre vesznek részt a versenyen vagy rendelkeznek szülői felelősségvállalási nyilatkozattal
- akik befizették a verseny nevezési díját

11. Időmérés:

Az időmérő óra a bírói asztalon helyezkedik el és a dj-vel összhangban, a zene indításával egy időben indítja az órát az összhatás pontozásáért felelős bíró.

12. Dinamikus gyakorlatok értékelése:

Nehézség 15 pont: Gyakorlatok nehézsége alapján kapható pontszámok.

(Egy elem ismétlése kétszer, nem ér kétszeres pontot, a második bemutatott elemre az adott elem pontszámértékének a fele adódik hozzá. Egy adott gyakorlat 3 vagy többszöri bemutatása nem ér több pontot.)

Kivitelezés 5 pont: Az összes bemutatott dinamikus elem hibátlan bemutatása eredményez maximális pontszámot. Hibalehetőségek: Beleszakadás, lábletétel, nem szándékos egy karral elkapás.

Elemek mozgásiránya (teljesség) 5 pont: Maximális pontszámot az a versenyző kap, aki a következő kritériumokat teljesíti:

Horizontális forgás (pl.: swing 360)

Szagitális forgás (pl.: shrimpflip)

Frontális forgás (pl.: geinger)

Dismount (pl.: swing gainer).

Dinamikus kötések 10 pont: Dinamikus kötés: kötőelemek és kötőfogásokkal egybekötött kettő vagy több dinamikus elem összessége. A pontértéket a kötések száma és nehézsége határozza meg.

Összegzés: Nehézség 15 pont, Kivitelezés 5 pont, Elemek mozgásiránya 5 pont, dinamikus kötések 10 pont.

Maximális elérhető pontszám: 35 pont.

13. Statikus gyakorlatok értékelése:

Minden statikus tartást legalább 3 másodpercig kell tartani a gyakorlat érvényességéhez.

Statikus-dinamikus elemek mozgástartománya 10 pont: A statikus dinamikus elemeknél az elem kivitelezésének a szabályossága kerül pontozásra, az emelő/húzó/toló gyakorlatok teljes mozgástartományában történő végrehajtást eredményez maximális pontszámot.

Nehézség 10 pont: Gyakorlatok nehézsége alapján kapható pontszámok. (Egy elem ismétlése kétszer, nem ér kétszeres pontot, a második bemutatott elemre az adott elem pontszámértékének a fele adódik hozzá. Egy adott gyakorlat 3 vagy többszöri bemutatása nem ér több pontot.)

Kivitelezés 10 pont: A maximális pontszámot az elemek szabályos kivitelezése határozza meg. Hiba lehetőségek: Lapocka pozíciója (beesés, túlaktiválás) elem egyenessége (túl fent vagy túl leengedve tartás), kar tartása (lock hiánya).

Statikus kötés 5 pont: Statikus elem és statikus dinamikus elemek összekötése vagy két vagy több statikus elem összekötése. A pontértéket a kötések száma és nehézsége határozza meg.

Teljesség 5 pont: Feszítés iránya, húzó és toló gyakorlatok jelenléte

Összegzés: Statikus-dinamikus elemek mozgástartománya 10pont, Nehézség 10 pont, Kivitelezés 10 pont, Statikus kötések 5 pont, Teljesség 5 pont.

Maximálisan elérhető pontszám: 40 pont.

14. Összhatást értékelő bíró:

Statikus és dinamikus elemek aránya 10 pont.

Szerhasználat 10 pont: A versenyző gyakorlatsorainak bemutatása során minimum négy típusú szer használata eredményez maximális pontszámot. Talaj, nyújtó, párhuzamos korlátok, bordásfal.

Zene és művészi kivitelezés 5 pont.

Összegzés: Statikus és dinamikus elemek aránya 10pont, Szerhasználat 10 pont, Zene és művészi kivitelezés 5 pont.

Maximális elérhető pontszám: 25 pont.

15. Helyezések kiszámítása:

Pontozólapok összesítése alapján.

VI. **Street Workout Kihívók Bajnoksága verseny:**

16. Versenytípus célja/bemutatása:

Kezdő női és férfi sportolók részére versenyzési lehetőség biztosítása. Sportra-életre nevelés. Street Workout sportág népszerűsítése. Versenyzési kultúra építése és kiszélesítése. Érték teremtés. Közösség építés.

A versenyen egy kör (lehetőség) áll a versenyző rendelkezésére, ami 1,5 perces időtartamú. Amint a versenyző fellép a színpadra, 30 mp áll rendelkezésére, hogy elkezdje a körét. Ezt egy ujj felmutatással kell jeleznie a DJ felé. Ha nem jelez 30mp-n belül a kör automatikusan elkezdődik. Amint megtörtént a jelzés, a kör kezdetét veszi. A verseny előtt a sportolók sorrendjét véletlenszerűen sorsolják közvetlenül a verseny előtt.

Minden versenyző saját zenét választ, amit a sportoló a szervezőknek köteles elküldeni verseny előtt. Az egyedüli elfogadható formátum az MP3, a versenyző nevére formázva. Akik nem küldik el a zenéjüket azoknak a DJ által kevert zenére kell lebonyolítaniuk a körüket.

17. Versenyre történő nevezés feltételei:

Aki, még nem ért el 1.-2. helyezést kihívók kategóriában. Aki a Kihívók Bajnokságán első vagy második helyezést ér el, az profi minősítést szerez, azaz a következő versenyen profi kategóriában kell indulnia.

18. Verseny résztvevői:

- **akik a 14. életkorukat töltik be az adott naptári évben, vagy idősebbek**
- akik a versenykiírás alapján beneveztek
- akik vállalják, hogy saját felelősségre vesznek részt a versenyen vagy rendelkeznek szülői felelősségvállalási nyilatkozattal
- akik befizették a verseny nevezési díját

19. Időmérés:

Az időmérő óra a bírói asztalon helyezkedik el és a dj-vel összhangban, a zene indításával egy időben indítja az órát az összhatás pontozásáért felelős bíró.

20. Dinamikus gyakorlatok értékelése:

Nehézség 15 pont: Gyakorlatok nehézsége alapján kapható pontszámok.

(Egy elem ismétlése kétszer, nem ér kétszeres pontot, a második bemutatott elemre az adott elem pontszámértékének a fele adódik hozzá. Egy adott gyakorlat 3 vagy többszöri bemutatása nem ér több pontot.)

Kivitelezés 5 pont: Az összes bemutatott dinamikus elem hibátlan bemutatása eredményez maximális pontszámot. Hibalehetőségek: Beleszakadás, lábletétel, nem szándékos egy karral elkapás.

Elemek mozgásiránya (teljesség) 5 pont: Maximális pontszámot az a versenyző kap, aki a következő kritériumokat teljesíti:

Horizontális forgás (pl.: swing 360)

Szagitális forgás (pl.: shrimpflip)

Frontális forgás (pl.: geinger)

Dismount (pl.: swing gainer).

Dinamikus kötések 10 pont: Dinamikus kötés: kötőelemek és kötőfogásokkal egybekötött kettő vagy több dinamikus elem összessége. A pontértéket a kötések száma és nehézsége határozza meg.

Összegzés: Nehézség 15 pont, Kivitelezés 5 pont, Elemek mozgásiránya 5 pont, dinamikus kötések 10 pont.

Maximális elérhető pontszám: 35 pont.

21. Statikus gyakorlatok értékelése:

Minden statikus tartást legalább **2 másodpercig kell tartani** a gyakorlat érvényességéhez.

Statikus-dinamikus elemek mozgástománya 10 pont: A statikus dinamikusan elemeknél az elem kivitelezésének a szabályossága kerül pontozásra, az emelő/húzó/toló gyakorlatok teljes mozgástományában történő végrehajtást eredményez maximális pontszámot.

Nehézség 10 pont: Gyakorlatok nehézsége alapján kapható pontszámok. (Egy elem ismétlése kétszer, nem ér kétszeres pontot, a második bemutatott elemre az adott elem pontszámértékének a fele adódik hozzá. Egy adott gyakorlat 3 vagy többszöri bemutatása nem ér több pontot.)

Kivitelezés 10 pont: A maximális pontszámot az elemek szabályos kivitelezése határozza meg. Hibalehetőségek: Lapocka pozíciója (beesés, túlaktiválás) elem egyenessége (túl fent vagy túl leengedve tartás), kar tartása (lock hiánya).

Statikus kötés 5 pont: Statikus elem és statikus dinamikusan elemek összekötése vagy két vagy több statikus elem összekötése. A pontértéket a kötések száma és nehézsége határozza meg.

Teljesség 5 pont: feszítés iránya, húzó és toló gyakorlatok jelenléte.

Összegzés: Statikus-dinamikus elemek mozgástománya 10pont, Nehézség 10 pont, Kivitelezés 10 pont, Statikus kötések 5 pont, Teljesség 5 pont.

Maximálisan elérhető pontszám: 40 pont.

22. Összhatást értékelő bíró:

Statikus és dinamikusan elemek aránya 10 pont.

Szerhasználat 10 pont: A versenyző gyakorlatsorainak bemutatása során minimum négy típusú szer használata eredményez maximális pontszámot. Talaj, nyújtó, párhuzamos korlátok, bordásfal.

Zene és művészi kivitelezés 5 pont.

Összegzés: Statikus és dinamikusan elemek aránya 10pont, Szerhasználat 10 pont, Zene és művészi kivitelezés 5 pont.

Maximális elérhető pontszám: 25 pont.

23. Helyezések kiszámítása:

Pontozólapok összesítése alapján.

VII. Street Workout Tehetségkutató verseny:

24. Versenytípus célja/bemutatása:

Leány és fiú sportolók részére biztosít versenyzési lehetőséget, sportra, életre nevelés, Street Workout sportág népszerűsítése, versenyzési kultúra kiszélesítése. Értékteremtés, közösség építés.

Saját testsúllyal végzett maximális ismétlésszámokat pontoz a húzodzkodás a tolódzkodás a guggolás és a függésből lábemelések versenyszámaiban, versenyszámonkénti 1 perces időkorláttal meghatározva.

25. Verseny résztvevői:

- **akik a 6-16. életkorukat töltik be az adott naptári évben,**
- akik a versenykiírás alapján beneveztek
- akik rendelkeznek szülői felelősségvállalási nyilatkozattal
- akik befizették a verseny nevezési díját

26. Időmérés:

Az időmérő óra a bírói asztalon helyezkedik el és az összehatas pontozásáért felelős bíró kezeli.

VIII. Országos csúcs javítás:

A HSWSZ által rendezett versenyeken van lehetőség országos csúcsot javítani a következő gyakorlatokból:

- Húzodzkodás
- Tolódzkodás
- Húzódás-tolódás támaszba
- 1 lábas guggolás
- Kézállás
- Zászló
- Támaszmérleg
- Mellső függőmérleg
- Hátsó függőmérleg
- L-ülés
- 360
- 540

Az országos csúcs javításnál, az adott gyakorlat szabályos kivitelezésének maximális ismétlés számát vagy maximális ideig való tartását rögzítjük be országos csúcsként.

27. Verseny résztvevői:

- **akik a 6. életkorukat töltik be az adott naptári évben, vagy idősebbek**
- akik a versenykiírás alapján beneveztek
- akik rendelkeznek szülői felelősségvállalási nyilatkozattal vagy felelősségvállalási nyilatkozattal
- akik befizették a verseny nevezési díját

28. Időmérés / Bírók:

Az időmérő óra a bírói asztalon helyezkedik el és az összhatás pontozásáért felelős bíró kezeli. A statikus és dinamikus bírók bírálják a hozzájuk tartozó gyakorlatok helyes kivitelezését.

29. Az országos csúcsok adminisztrációja:

Az országos csúcsok a hswsz.hu/orszagoscucsok fül alá kerülnek adminisztrálásra.