

Pole Artistic Hungary 2026**SZABÁLYZAT****Tartalomjegyzék**

Általános információk.....	3
A szervezőkről	3
A verseny bemutatása	3
Helyszín & időpont	3
Részvételi feltételek	3
Jelentkezés	3
Részvételi díjak	4
Zene	4
Videó.....	4
Fontos dátumok	4
Orvosi igazolás.....	5
Orvosi ügyelet a verseny alatt	5
Pontozás	5
Átsorolás.....	5
Kizárás.....	5
Visszatérítés.....	6
Egyéb szabályok.....	6
Pole Art	7
Szintek	7
Kezdő	7
Középhaladó	7
Haladó.....	8
Elit.....	8
Sztár	8
Kategóriák.....	8
PreJunior.....	8
Kezdő	8
Parapole.....	8
Középhaladó	9

Pole Artistic Hungary verseny Szabályzat

Haladó.....	9
Elit.....	9
Sztár	9
X kategória gyerek / felnőtt.....	9
Just Dance (egyéni gyerek, felnőtt)	10
Színpad	10
Pole Art pontozólap.....	10
Classy Glamour	11
A Classy Glamour stílus bemutatása	11
Szintek	11
Haladó.....	11
Profi	11
Glamour pontozólap.....	12
Karika.....	13
Szintek	13
Kezdő	13
Középhaladó	13
Elit / Profi.....	14
Kategóriák.....	14
Hammock.....	15
Technikai részletek	15
Elemtípusok.....	15
Erőelemek.....	15
Egyensúlyelemek	15
Hajlékonysági elemek / hátrahajlások.....	15
Forgások és dinamikus elemek (zuhanások)	15
Javasolt elemek	16
Haladó.....	16
Profi	16
Kategóriák.....	16
Megengedett zenei hossz.....	16
Alternatív Légtorna Eszközök.....	17
Elérhetőségek.....	17
Összefoglaló táblázat - eszközök, szintek, kategóriák, zenei hossz.....	17

Általános információk

A szervezőkről

A Pole Artistic Hungary versenyt a Művészetek a Rúd sportért Alapítvány (MaRA) szervezi. Az Alapítvány 2022-ben jött létre, abból a célból, hogy versenyek, workshopok, táborok és egyéb rendezvények szervezésével támogassa a rúd sport iránt érdeklődőket, valamint a versenyzőket. Az alapító Pálmaffy Barbara, a 2015. óta megrendezésre kerülő Pole Artistic Hungary verseny főszervezője.

A verseny bemutatása

A Pole Artistic Hungary egy nemzetközi és hazai független verseny, amely a művészi önkifejezésre, a színházi előadóművészetre helyezi a hangsúlyt. A verseny bármilyen nemzetiségű és bármely iskolát, stúdiót és szervezetet képviselő versenyzők, valamint az egyéni jelentkezők számára is nyitott. A verseny egyfordulós (döntő), a döntőbe való bejutás videós jelentkezés alapján történik. A versenyre pole art, glamour, karika és hammock számokban várjuk a jelentkezéseket.

Helyszín & időpont

A verseny a Balatonfüredi Kongresszusi Központban (8230 Balatonfüred, Huray u.3.) kerül megrendezésre 2026. június 13-14-én. Az esemény mindkét napon, egész nap zajlik, a pontos beosztásról a jelentkezők számának függvényében később küldünk tájékoztatást.

Résztvételi feltételek

- A versenyzők az életkoruknak és tudásszintüknek megfelelő kategóriában indulnak. A 18 év alatti versenyzők szüleinek a jelentkezési lapon el kell fogadni a szülői beleegyező nyilatkozatot.
- A versenyzőnek a verseny teljes időtartamára érvényes orvosi igazolással, biztosítással (opcionális) kell rendelkeznie.
- Minden résztvevőnek meg kell ismernie és el kell fogadnia a verseny feltételeit és szabályzatát.
- A verseny előtt és teljes ideje alatt tilos: alkoholt inni, tudatmódosító, illetve tiltott teljesítménycsökkentőket – mint pl. szteroidok –, bevenni vagy használni. Ezen szabály bármilyen megsértése a versenyző azonnali kizárását vonja maga után.
- A nevezési díjat és a zenét a versenyzőnek határidőn belül be kell fizetnie / le kell adnia.

Jelentkezés

- A jelentkezés online formában történik, amely az alábbi linken érhető el:
- [Rúd](#)
- [Légtorna](#)
- A jelentkezés beküldésének határideje: 2026. március 7.
- A jelentkezési lap mellett emailben el kell küldeni egy linket a bemutatkozó táncot tartalmazó videóval a **poleartistichungary2015@gmail.com** email címre szintén 2026. március 7-ig (lásd „[Videó](#)”).
- A jelentkezési lap kitöltésével a jelentkezők elfogadják a szervező feltételeit és a lent ismertetett általános szabályokat.

Résztvételi díjak

- 40.000 Ft – egyéni felnőtt
- 30 500 Ft – egyéni junior
- 44.000 Ft – minden duó
- 24.000 Ft/fő – X
- 18.500 Ft – parapole

A díjat banki átutalással kell megfizetni legkésőbb 2026. március 27. éjfélig az alábbiak szerint:

Kedvezményezett: Művészetek a Rúdsportért Alapítvány

Bank: 11742049-21466931

IBAN: HU16-11742049-21466931-00000000 (külföldről érkező befizetés esetén)

Közlemény: ALAPITVÁNYI TÁMOGATÁS – Felőpő teljes neve

Zene

Több dal kombinációjának használata megengedett, ha a végső forma egy egységet alkot. A zene lehet szöveges vagy instrumentális.

2026. május 23-ig [emailen](#) MP3 formátumban kell elküldeni a zenét, illetve pendrive-on a verseny napján a regisztrációnál le kell adni, hogy szükség esetén a hangtechnikus használhassa. Kérjük a verseny végén a pendrive-okat ne felejtsetek el magatokkal vinni!

Videó

A versenyre való jelentkezés egy emailben beküldött videóval történik. Lehet régebbi versenyről készült felvétel is. Videó beküldési határidő: 2026.március 7. Email: poleartistichungary2015@gmail.com.

A Szervezők a döntőbe jutottak sorrendjét 2026.március 19-ig hirdetik ki.

A szervezet minden kategóriában kiválaszt 5 tartalék résztvevőt arra az esetre, ha a résztvevők közül valaki sérülés, egészségi probléma miatt törli a részvételét. Szükség esetén a szervezet e-mailben értesíti a tartalék résztvevőt.

A videóra vonatkozó szabályok és elvárások:

- A videónak jól megvilágítottnak kell lennie úgy, hogy az előadó és a rúd/rudak jól látható(a)k legyenek.
- A videón a jelentkezőn kívül más személy nem szerepelhet.
- A videónak legalább 1 perc hosszúnak kell lennie, kivétel ez alól versenyen készült videó.
- A videóért és a zenéért a szervező nem fizet jogdíjat.
- A verseny szervezője nem vállal felelősséget sokszorosítási ügyekben vagy bármilyen panaszos ügyben a videóval kapcsolatban. Ezeket a jelentkező felé továbbítja.

Fontos dátumok

- Jelentkezési határidő (jelentkezési lap és videó elküldése): 2026.március 7. éjfélig
- A döntőbe továbbjutó résztvevők névsorának közzététele: 2026.március 19-ig
- A nevezési díj elküldésének határideje: 2026. március 27.
- Zene leadása: 2026.május 23.
- A verseny döntőjének ideje: 2026.június 13-14.

Orvosi igazolás

Minden hazai fellépőnek érvényes sportorvosi vagy orvosi igazolással kell rendelkeznie az esemény napján, amely bizonyítja, hogy egészséges és a szervezete terhelhető. Az orvosi igazolás biztosítással kiváltható.

Orvosi ügyelet a verseny alatt

A verseny teljes ideje alatt orvosi ügyelet áll rendelkezésre vészhelyzetek esetére.

Pontozás

A jelentkezők az alábbi szempontok alapján kerülnek elbírálásra:

- Technikai rész – A trükkök szabályos bemutatása, biztonságos eszköz- és talajhasználat, erő és hajlékonyság.
- Művészi hatás – Kifejezőképesség, színpadi jelenlét, kosztüm, kreativitás, az átkötések gördülékenysége, talajmunka, összhang a zene és a kosztüm között, koreográfia.
- Duónál a trükkök és kombinációk összhangja is értékelésre kerül.

A zsűritagok pontozólapok szerint fogják pontozni a versenyzőket (lásd később). Minden zsűritag külön pontozólapot tölt ki versenyszámonként, majd az összes zsűritag által adott pontokat összeadva alakul ki a végeredmény.

- A legmagasabb pontot elérő versenyzők fogják elnyerni az 1., 2. és 3. helyeket.
- A bírók az előadás bármely pontján leállíthatják azt, ha a versenyző egészsége veszélyben van, biztonsági problémák állnak fenn vagy ha a versenyző nem tartja be a szabályokat.
- A zsűritagok nem kötelesek megmagyarázni az általuk adott pontokat. A zsűritagok döntenek el a végső eredményt.
- A győzteseket a döntő vége után 30 perccel ki kell hirdetni.
- A verseny előtt és alatt a versenyzők nem léphetnek kapcsolatba a zsűritagokkal.

Átsorolás

A zsűri fenntartja magának a jogot, hogy a nyilvánvalóan kategóriatévedést vétő résztvevőt objektív értékelések alapján a megfelelő kategóriába helyezze át. A versenyző a hivatalos értesítés után eldöntheti, hogy az átsorolás szerinti új kategóriában kíván-e versenyezni.

A Szervezők továbbra is lehetőséget nyújtanak a megfelelő kategória kiválasztásában mind az edzőknek, mind a versenyzőknek.

A verseny után felfedezett kategóriahibák akár a fellépő kizárását és az elnyert díjak visszavonását is maguk után vonhatják.

Kizárás

A zsűri kizárhatja a versenyzőt az alábbi okok miatt:

- Intim testrészek felfedése. (A férfiak felsőteste lehet meztelen.)
- Közönséges viselkedés az előadás során.
- Rasszista vagy intoleráns viselkedés a versenyzőkkel, a versennyel, a zsűrivel vagy a szervezettel az előadás alatt, előtt vagy után.
- Az előadás megszakítása kivéve azt az esetet, ha probléma adódik a rúddal vagy színpaddal, vagy baleset történik.

Pole Artistic Hungary verseny Szabályzat

- Nem megengedett a folyadék és tűz használata.
- Tilos testápolót, balzsamot, egyéb krémet használni, amelyek a többi versenyző számára csúszóssá tehetik a rudat.
- Hamis adat feltüntetése a jelentkezési lapon.
- Sportszerűtlen viselkedés vagy megnyilvánulás.
- A rúdtánc, a verseny ellen irányuló nyilvánosan közölt előítéletes megnyilvánulás.
- A szponzorok, a zsűritagok vagy más résztvevő ellen irányuló nyilvánosan közölt előítéletes megnyilvánulás.
- Zsűri döntésének kifogásolása.
- Drogok használata.

Visszatérítés

- Amennyiben a versenyző az esemény napjához képest 6 héttel bezárólag (2026.május 2.) lemondja a jelentkezését a befizetett összeg 50%-a visszatéríthető.
- Amennyiben a versenyző a versenyen nem jelenik meg, a befizetett nevezési díj nem kerül visszatérítésre.

Egyéb szabályok

- A frizura vagy a kellékek nem zavarhatják az előadást.
- Bio tetoválás, henna tetoválás, testfestés, smink megengedett akkor, ha az nem szennyezi be a többi versenyzőt, a színpadot vagy a rudat / karikát / hammockot.
- A versenyzők ékszert csak saját felelősségükre viselhetnek a színpadon.
- A versenyzőknek a verseny teljes ideje alatt rendelkezésre kell állniuk fotózáshoz vagy videó felvételhez és a jelentkezésükkel felhatalmazzák a szervezőket ezek felhasználásához.
- Az eredményhirdetés idején minden versenyzőnek a versenyen viselt kosztümben, sminkben és frizurával kell a színpadon megjelennie.
- A versenyzők a verseny ideje alatt nem léphetnek kapcsolatba a zsűri tagjaival.
- A zsűri döntése visszavonhatatlan.
- Az eladást csak az alábbi okok miatt lehet megismételni:
 - Ha a résztvevőtől független technikai probléma áll elő,
 - Ha technikai probléma adódik a zenével.
- A zsűri mindig a megismételt előadás alapján hozza meg végső döntését.
- A verseny során elfogadott csúszásmentesítő anyagok listája: Dry Grip, Dry Hands, Mighty Grip, Ebonite, Itac, Liquid Chalk, Mamut.
- A szervezőknek jogában áll felvételt készíteni a versenyről (audió és videó) és terjesztetni azokat saját belátásuk szerint. Törölni azokat a videókat vagy fényképeket, amelyek tartalma nem megfelelő.
- A szervezők fenntartják a jogot, hogy bármikor megváltoztassák a PoleArtistic Hungary verseny szabályait és előírásait.
- A szervezők nem vállalnak felelősséget a versenyzők által elveszített tárgyakért a versenynapon.

Pole Art

Szintek

A versenyt 5 szinten hirdetjük meg. A szintek közötti átsorolás jogát a szervezők a kvalifikációs videó és a jelentkezési lap alapján fenntartják.

Kezdő

Ebbe a kategóriába várjuk azokat a jelentkezőket, akik

- 1-2 éve űzik ezt a sportágat
- Nem tanítják a rúdsportot
- Nem vettek még részt nemzetközi versenyen
- A koreográfiájukban nincsenek:
 - haladó szintű erőelemek
pl. iron X, handspring, starfish, plank ahol a láb deadliftben van tartva, levegőben végzett deadlift, deadliftből indított elemek a rúdon, rúdon mászás láb nélkül, talajon és rúdon végzett flip (teljes 360 fokos fordulat a testtel), brass monkey, fonji, handspring, flic flac
 - extrém hajlékonysági elemek
pl. bird of paradise, russian split, dragon tail, rainbow marchenko, spatchcock, janeiro
 - haladó talajgyakorlatok
pl. cigánykerék kéz nélkül, flick, szaltó

A felsorolt elemek tájékoztató jellegűek. Ezek alkalmazása nem von kizárást maga után. Ha a szintnek nem megfelelő elemek kerülnek a koreográfiába büntető pontot adhatnak a bírók.

Középhaladó

Ebbe a kategóriákba tartoznak azok, akik

- 1-3 éve rúdtáncolnak
- Nem tanítják a rúdtáncot
- Nem indultak nemzetközi versenyen Elit vagy Profi kategóriában
- Nem értek el 1-3 helyezést amateur pro/ semi pro (haladó) kategóriában
- A koreográfiájukban nincsenek:
 - haladó szintű erőelemek
pl. starfish, rúdon mászás láb nélkül, talajon és rúdon végzett flip (teljes 360 fokos fordulat a testtel), brass monkey, fonji, flic flac, deadliftből indított handspring (talajon végzett handspring és iron X megengedett, rúdon kitartott deadlift elemek pl. plank passé megengedett)
 - extrém hajlékonysági elemek
pl. bird of paradise, deadliftből rúdon végzett russian split, dragon tail, rainbow Marchenko, spatchcock
 - haladó talajgyakorlatok
pl. szaltó

Pole Artistic Hungary verseny Szabályzat

A felsorolt elemek tájékoztató jellegűek. Ezek alkalmazása nem von kizárást maga után. Ha a szintnek nem megfelelő elemek kerülnek a koreográfiába büntető pontot adhatnak a bírók.

Haladó

Ebbe a kategóriába tartoznak azok, akik

- 2-5 éve rúdtáncolnak
- Nem értek el nemzeti / nemzetközi versenyen haladó kategóriában 1-3. helyezést, nem indultak még Elit kategóriában
- Taníthatja a rúdtáncot
- Technikai megkötés nincs

Mindhárom rudat használhatják, a hátsó rudat állíthatják forgóra vagy fixre.

Elit

A bajnokok kategóriája. Az elit kategória résztvevői

- hazai és/vagy nemzetközi versenyen már elérhettek 1-3. helyezést
- technikai tudásuk magasán meghaladja a haladó kategóriát
- taníthatják a rúdtáncot magas szinten
- Az elemek tekintetében nincs megkötés, magas technikai és színpadi tudás ajánlott

Mindhárom rudat használhatják, a hátsó rudat állíthatják forgóra vagy fixre.

Sztár

- Rudas sztárok, idolkok, akiket a szakma elismer
- Minden elem megengedett, sőt egyedi megnyilvánulás a színpadon ajánlott
- Nők és férfiak egy kategóriában versenyeznek
- Csak felnőttek jelentkezhetnek
- A Pole Artistic Hungary Elit kategória előző évi győztesének lehetősége van Sztár kategóriában indulni

Mindhárom rudat használhatják, a hátsó rudat állíthatják forgóra vagy fixre.

Kategóriák

PreJunior

Pre-Junior (6-8 év) megengedett zenei hossz: min. 1:30 - max 2:00

Kezdő

Megengedett zenei hossz: min. 3:00 max 3:30.

- kezdő junior I. (8-13 év)
- kezdő junior II. (14-17 év)
- kezdő női egyéni
- kezdő férfi egyéni

Parapole

Tartalmazza az összes parapolert, különféle fizikai korlátokkal, kortól és szinttől függetlenül.

Megengedett zenei hossz: min. 2:30 - max. 3:00

Középhaladó

Megengedett zenei hossz: min. 3:00 max 3:30.

- középhaladó junior I. (8-13 év)
- középhaladó junior II. (14-17 év)
- középhaladó női egyéni
- középhaladó férfi egyéni
- középhaladó master 40+ egyéni
- középhaladó master 50+
- duó

Haladó

Megengedett zenei hossz: min. 3:20 - max. 3:40.

- haladó junior I. (8-13 év) megengedett zenei hossz: min. 2:30 - max. 2:50
- haladó junior II. (14-17 év)
- haladó női egyéni
- haladó férfi egyéni
- haladó master 40+
- haladó master 50+
- duó

Elit

Megengedett zenei hossz: min. 3:40 max. 4:40.

- elite junior I. (8-13 év)
- elite junior II. (14-17 év)
- elit női egyéni
- elit férfi egyéni
- elit master 40+p
- duó

Sztár

Megengedett zenei hossz: min. 3:40 max. 4:50.

- Női és férfi egyéni
- duó

X kategória gyerek / felnőtt

Minimum 3, maximum 8 fős csoportok.

A 3 rudat szabadon használhatják. 2 rudat minimum 10 másodperc hosszan, legalább egyszer kitarzott pózzal vagy szinkron kombinációval mindenkinek egyszerre kell használniuk.

Fix és/vagy forgó rúd használata opcionális. Mindhárom rudat használhatják, a hátsó rudat állíthatják forgóra vagy fixre. Minden csapatnak maga kell gondoskodnia a rudak beállításáról a színpadra állásuk előtt közvetlenül. A szervezőkkel előre egyeztetés szükséges!

Megengedett zenei hossz: min. 3:30, max 4:00 perc.

- X Kategória gyerek (6-17 év)
- X Kategória felnőtt (18+)

Just Dance (egyéni gyerek, felnőtt)

Megengedett zenei hossz: Haladó: min. 3:10 - max. 3:40

Profi: min. 3:30 - max. 3:50

A Just Dance azokhoz szól, akik koreográfiájuk nagyobb részét tánccal szeretnék kifejezni. Itt fontos szempont, hogy a szabadon választott stílus önkifejező legyen és valamilyen kapcsolódása mindenképpen kell legyen a rúddal. A versenyző használhat olyan kreatív megoldásokat, amelyek megfelelő biztonsággal hajthatók végre a rúdon. Nem kötelező elemeket bemutatni a rúdon, de megengedett, maximum 3 db összesen.

Az életkort a színpadra lépés napján betöltött évek alapján számoljuk. Ha duóban vagy csoportban a versenyzők életkora alapján eltérő besorolásba tartoznak, a kategória meghatározása az idősebb versenyző életkorához igazodik.

A koreográfiákban a rúd és talajhasználat aránya szabadon eldönthető, hiszen Art, versenyen a szabad művészi alkotás a támogatott.

Színpad

2 db rúd, átmérő 45 mm, magasság 4 m. A két rúd közötti távolság 3 m, 2 m a színpad végétől. A színpaddal szemben állva a baloldali rúd fix. A versenyzőknek lehetőségük lesz a rudak kipróbálására és a színpad bejárására a verseny előtt a próbarend szerint kiírt időben.

Pole Art pontozólap

Elérhető pontok (max)	
A karakter megszemélyesítése, koncepció, előadásmód lényege	10
Érzelmi, művészi kifejezőmód	10
Művészi kifejezőmód a testbeszéden keresztül	10
Zenei érzék, a karakterrel /témához passzoló zenei választás	10
A karakterrel, témával való azonosulás, kreativitás a kosztüm kivitelezésében	10
Mozdulatok tisztasága	10
Átnyújtott testrészek /tisztá vonalak	10
Dinamika, flow	10
Koreográfia technikai felépítése az egész koreográfia alatt	10
Intenzív jelenlét az egész előadás alatt	10
Csak duóknál: szinkronitás	10
Extra bónusz (magyarázat szükséges, opcionális)	5
Büntető pontok (max)	
Kosztümigazítás, egyéb kosztüm probléma	-3
Megcsúszás, egyensúlyvesztés	-3
Rúdról való leesés	-6
A szintnek nem megfelelő technikai elemek túlzott használata	-4

Classy Glamour

A Classy Glamour stílus bemutatása

A Classy Glamour kategória nemzetközi verseny, amely elnevezése és szimbolikája Pálmaffy Barbara, a verseny főszervezője által került levédésre.

Ez a kategória az előadóművészet nőiesebb oldalát kihangsúlyozó műfaj. Előnyt élvez mindaz, aki a tánc, showgirl, revü, burlesque világát a rúddal tudja ötvözni, kreatív ötleteivel gazdagítja akár a fellépőruháját, akár ötletesen ötvöz táncmozdulatokat, kombinációkat a színpadon. Ezt a kategóriát külön díjazzuk a versenyen. Ebben a kategóriában csak 18+ versenyzők indulhatnak.

- A koreográfiát platformos tánccipőben kell bemutatni.
- A hangsúly a nőiességen van.
- A táncos és a rudas elemek arányát az adott exotic stílusnak megfelelően kell kombinálni.
- A különböző exotic stílusok egy kategóriában kerülnek értékelésre, de a többi kategóriától eltérő értékelőlapon.
- A színpad paraméterei a Pole Art résznél leírtakkal megegyezik.

Szintek

Haladó

A haladó kategória résztvevőinek már van exotic tapasztalata (pl.: rúdtánc stúdióban). Technikai és hajlékonysági elemek középszintű ismerete javasolt.

megengedett zenei hossz: 3:10 - 3:40 perc.

- haladó női
- haladó férfi
- haladó duó

Profi

A profi kategória résztvevőinek már van színpadi tapasztalata. Magas technikai, hajlékonysági elemek ismerete/tudása ajánlott.

Megengedett zenei hossz: 3:30 - 3:50 perc.

- profi női
- profi férfi
- profi duó

Glamour pontozólap

Elérhető pontok (max)	
Előadásmód	10
Gördülékenység, elegancia	10
Zenei érzék	10
Színpadi jelenlét	10
Hajlékonyság	10
Talaj biztonság	10
Kosztüm, haj, smink	10
Cipőhasználat	10
Forgások stabilitása	10
Testhullámok, izolálás	10
Talajelemek	10
Talajra leérkezés	10
Rudas elemek (nincs minimális elvárás)	10
Csak duóknál: szinkronitás	10
Extra bónusz (magyarázat szükséges, opcionális)	5
Büntető pontok (max)	
Kezek tisztogatása	-3
Meztelenkedés, nyíltan szexuális mozdulatok	-3
Kosztümigazítás, egyéb kosztüm probléma	-3
Megcsúszás, egyensúlyvesztés	-3
Rúdról való leesés	-6

Karika

A Pole Artistic Hungary megnyitotta kapuit a légakrobatika eszközei felé is. Várjuk mindazok jelentkezését, akik szeretnék bemutatni karikán is a művészi oldalukat!

A Pole Artistic Hungary továbbra is a művészi önkifejezésre és a kreativitásra fekteti a nagyobb hangsúlyt a tisztán kivitelezett elemek mellett. Nálunk a színpad használata a légtorna kategóriában is fontos szerepet tölt be. A karika és a talaj elosztásban nem teszünk kikötést, de javasoljuk a gazdag színpadhasználatot. Fontos megjegyeznünk, hogy egy döntetlen végösszesítésnél az előadásmód az, amely dönt a technikai elemekkel szemben. Tehát javasoljuk egy történet elmesélését és/vagy az emocionális kifejezési formának a bátor és gazdag használatát. A talaj elemek nincsenek megköthető, szabadon választhatóak kategóriától függetlenül. Szereplők bevonása megengedett, bármilyen extra eszköz használata megengedett, de a karikát csak a versenyző használhatja, érintheti. Extra eszköz igényt feltétlen egyeztetni kell a szervezővel a jelentkezéskor. Javaslatunk a kreatív, bármilyen érzelmi reakciót kiváltó 'színházi' előadás létrehozatala. Teremts színházat a karika kategóriájában is, nálunk nyugodtan játszhat!

A pontozás a Pole Art résznél feltüntetett [pontozólap](#) alapján történik.

Szintek

Kezdő

- Kezdő megengedett zenei hossz: 2:30 - 3:00 perc.
- Pre-Junior megengedett zenei hossza: 1:50 - 2:15 perc.
- Tiltott elemek:
 - spicc / sarok lógás
 - leszaltó
 - nyaklógás
 - zuhanások
- A hajlékonysági elemben a spárga szöge nem meghatározott
- Duó: minimum 3 lift (tartás / emelés)
- Maximum megengedett (de nem kötelező!) akrobatikai elem talajon: 2 db
- A talaj rész további kitöltése tánccal javasolt

Középhaladó

- Megengedett zenei hossz: 3:00- 3:30 perc
- Tiltott elem: felső ívről alsóra való zuhanás
- Hajlékonysági elemben a spárga szöge minimum 160 fok
- A megengedett dinamikus végrehajtott elemek összekötése: 1 db
- Duó: minimum 5 lift (tartás / emelés)
- Maximum megengedett (de nem kötelező!) akrobatikai elemek a talajon: 3 db
- A talajrész további kitöltése tánccal javasolt

Profi

- Megengedett zenei hossz: 3:30 - 4:00.
- Profi: Csak és kizárólag edzők nevezhetnek ebben a kategóriában
- Elemek között nincs megkötés, nincsenek tiltott elemek
- A spárga szöge min. 180 fok
- Duó: min. 7 lift
- Megengedett (de nem kötelező!) akrobatikai elem a talajon korlátlan, viszont a táncos elemek magas szintű kivitelezése erősen javasolt

Elit

- Megengedett zenei hossz: 3:30 - 4:00.
- Elit: a kategóriák közötti legmagasabb szint. Elemek között nincs megkötés, nincsenek tiltott elemek.
- A spárga szöge min. 180 fok
- Duó: min. 7 lift
- Megengedett (de nem kötelező!) akrobatikai elem a talajon korlátlan, viszont a táncos elemek magas szintű kivitelezése erősen javasolt
-

Kategóriák

- Pre-Junior (6-9 év)
- Kezdő: Junior I. (10-12 év), Junior II. (13-14 év), Junior III. (15-17 év), Felnőtt férfi, Felnőtt női.
- Középhaladó: Junior I. (10-12 év), Junior II. (13-14 év), Junior III. (15-17 év), Felnőtt férfi, Felnőtt női.
- Profi: csak edzők
- Elit: Junior I. (10-12 év), Junior II. (13-14 év), Junior III. (15-17 év), Felnőtt férfi, Felnőtt női.
- Duó: kezdő, középhaladó, profi, elit.

Hammock

A Pole Artistic Hungary 2025-től a légtorna további eszközei előtt is megnyitja kapuit: mostantól hammockon is bemutatthatjátok lélegzetelállító produkcióitokat! Varázsolj színházat és nyugözd le a nézőket egy újabb eszközön is!

A pontozás a Pole Art résznél feltüntetett [pontozólap](#) alapján történik.

Technikai részletek

Az eszközök kb. 4 méter magasságban fixen rögzíthetők. 1 db esetén motorral, több esetén fixen függesztve. Az eszközöket (hammock, heveder, karabíner stb.) mindenkinek saját magának kell biztosítania.

Elemtípusok

Az aerial hammockon a versenyszámoknak az alábbi elemeket kell tartalmaznia szabadon választott elosztásban és mennyiségben:

- Erő
- Egyensúly
- Hajlékonysági
- Forgó / dinamikus elemek

Talajon és eszközön kivitelezett elemek elosztásában nincs megkötés, de javasolt a hosszú talaj koreográfia és tér használata.

Erőelemek

Haladó	Profi
Nyújtott karral indított inverziók Könyökhajlat tartások Egy kézzel vagy egy lábon tartott pózok	

Egyensúlyelemek

Haladó	Profi
Kéz nélkül kitartott balansz elemek	Kézenállások

Hajlékonysági elemek / hátrahajlások

Haladó	Profi
Lábak maximum a vállakat érintik	Lábak minimum a vállakat érintik, cél a fej érintése vagy távolabb.

Forgások és dinamikus elemek (zuhanások)

Haladó	Profi
Nem kötelező zuhanást végrehajtani, de megengedett	Beats (lendületből indított gyakorlatok)

Javasolt elemek

Haladó

- Erő: min. 2
- Hajlékonysági: min. 2
- Egyensúly: min. 1 javasolt, de nem kötelező
- Forgások és zuhanások végrehajtása nem kötelező
- Min. 1 beats (lendületből indított gyakorlat) javasolt, de nem kötelező
- Minden más elem, kombináció szabadon és kreatívan használható

Profi

- Erő: min. 4
- Hajlékonysági: min. 4
- Egyensúly: min. 2
- Forgások és zuhanások végrehajtása javasolt
- Min. 2 beats (lendületből indított gyakorlatok)
- Minden más elem, kombináció szabadon és kreatívan használható

Kategóriák

- Pre-junior (6-9 év)
- Junior I. (10-12 év)
- Junior II. (13-14 év)
- Junior III. (15-17 év)
- Felnőtt női (18-39 év)
- Felnőtt férfi (18-39 év)
- Senior (40+)
- Duó minden kategóriában nyitott, kivéve a pre-junior és a junior I. kategóriákat
- X kategória gyerek (6-17) és felnőtt (18+) - minimum 4 maximum 6 fős csoportok, több eszközön. Maximum eszközhasználat 3 db. Minden csapatnak maga kell gondoskodnia az eszközök installálásáról / beállításáról a színpadra állásuk előtt közvetlenül és a lejáráó próbán a szervezők által biztosított műszaki segítséggel. Előre egyeztetés szükséges!

Megengedett zenei hossz

- Pre-Junior: 1:50 - 2:15 perc
- Haladó: 2:30 - 3:00 perc
- Profi: 3:00 - 3:30 perc
- X kategória: 3:30 - 4:30 perc

Alternatív Légtorna eszközök

Új kategóriaként szabadon választott légtorna eszközt használhattok, ami nem karika és nem hammock.

Itt egyelőre a középhaladó és profi szint van megnyitva (egyéb igény esetén keresd a szervezőket). A kategorizálás és a pontozás a karika szabályrendszere alapján történik.

Az eszköznek alkalmazkodnia kell a helyszín műszaki adottságaihoz, amelyet előzetesen egyeztetni szükséges a szervezőkkel.

A Szervezők a Szabályzat frissítésének jogát fenntartják.

Minden kedves versenyzőnknek sikeres felkészülést kívánunk!

Elérhetőségek

Telefon: +36 30 309 4834

E-mail: poleartistichungary2015@gmail.com

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

Instagram: pole_artistic_hungary

Web: <https://poleartistic.com/>

Függelék

Összefoglaló táblázat - eszközök, szintek, kategóriák, zenei hossz

Eszköz	Kategória	Duó	Életkor	Szint	Zenei hossz (perc)
Rúd	Pre-junior		6-8 év	Nem releváns	1:30 - 2:00
	Parapole		6+	Nem releváns	2:00 - 2:30
	Junior I.		8-13 év	Kezdő	2:00 - 2:30
	Junior II.		14-17 év		3:00 - 3:30
	Női felnőtt egyéni		18+		3:00 - 3:30
	Férfi felnőtt egyéni		18+		3:00 - 3:30
	Junior I.	X	8-13 év	Középhaladó	2:15 - 2:45
	Junior II.	X	14-17 év		3:00 - 3:30
	Női felnőtt egyéni	X	18+		3:00 - 3:30
	Férfi felnőtt egyéni	X	18+		3:00 - 3:30
	Master 40+	X	40-49 év		3:00 - 3:30
	Master 50+	X	50+		3:00 - 3:30
	Junior I.	X	8-13 év	Haladó	2:30 - 2:50
	Junior II.	X	14-17 év		3:20 - 3:40
	Női felnőtt egyéni	X	18-39 év		3:20 - 3:40
	Férfi felnőtt egyéni	X	18-39 év		3:20 - 3:40
	Master 40+	X	40-49 év		3:20 - 3:40
	Master 50+	X	50+		3:20 - 3:40
	Junior I.	X	8-13 év	Elit	3:40 - 4:40
	Junior II.	X	14-17 év		3:40 - 4:40
	Női felnőtt egyéni	X	18-39 év		3:40 - 4:40
	Férfi felnőtt egyéni	X	18-39 év		3:40 - 4:40
	Női felnőtt egyéni	X	18+	Sztár	3:40 - 4:50
	Férfi felnőtt egyéni	X	18+		3:40 - 4:50
	X gyerek		6-17 év	Nem releváns	3:30 - 4:00
	X felnőtt		18+		3:30 - 4:00
	Just dance gyerek		6-17 év	Haladó	3:10 - 3:40
			6-17 év	Profi	3:30 - 3:50
	Just dance felnőtt		18+	Haladó	3:10 - 3:40
			18+	Profi	3:30 - 3:50
	Glamour női	X	18+	Haladó	3:10 - 3:40
	Glamour férfi	X	18+	Haladó	3:10 - 3:40
	Glamour női	X	18+	Profi	3:30 - 3:50
	Glamour férfi	X	18+	Profi	3:30 - 3:50

Pole Artistic Hungary verseny Szabályzat

Eszköz	Kategória	Duó	Életkor	Szint	Zenei hossz (perc)
Karika	Pre-junior	X	6-9 év	Nem releváns	1:50 - 2:15
	Junior I.	X	10-12 év	Kezdő	2:30 - 3:00
	Junior II.	X	13-14 év		2:30 - 3:00
	Junior III.	X	15-17 év		2:30 - 3:00
	Felnőtt női	X	18+		2:30 - 3:00
	Felnőtt férfi	X	18+		2:30 - 3:00
	Junior I.	X	10-12 év	Középhaladó	3:00 - 3:30
	Junior II.	X	13-14 év		3:00 - 3:30
	Junior III.	X	15-17 év		3:00 - 3:30
	Felnőtt női	X	18+		3:00 - 3:30
	Felnőtt férfi	X	18+		3:00 - 3:30
	Csak edzők	X	18+	Profi	3:30 - 4:00
	Junior I.	X	10-12 év	Elit	3:30 - 4:00
	Junior II.	X	13-14 év		3:30 - 4:00
	Junior III.	X	15-17 év		3:30 - 4:00
	Felnőtt női	X	18+		3:30 - 4:00
	Felnőtt férfi	X	18+		3:30 - 4:00
Hammock	Pre-junior	X	6-9 év	Nem releváns	1:50 - 2:15
	Junior I.	X	10-12 év	Haladó	2:30 - 3:00
	Junior II.	X	13-14 év		2:30 - 3:00
	Junior III.	X	15-17 év		2:30 - 3:00
	Felnőtt női	X	18-39 év		2:30 - 3:00
	Felnőtt férfi	X	18-39 év		2:30 - 3:00
	Senior	X	40+		2:30 - 3:00
	Junior I.	X	10-12 év	Profi	3:00 - 3:30
	Junior II.	X	13-14 év		3:00 - 3:30
	Junior III.	X	15-17 év		3:00 - 3:30
	Felnőtt női	X	18-39 év		3:00 - 3:30
	Felnőtt férfi	X	18-39 év		3:00 - 3:30
	Senior	X	40+		3:00 - 3:30
	X gyerek		6-17 év	Nem releváns	3:30 - 4:30
	X felnőtt		18+		3:30 - 4:30