



**Általános Versenyszabályok SZUPER MINI ÉS MINI AEROBIK  
kategóriában hazai versenyeken**

**2026.**

<b>AEROBIK SUPER MINI ÉS MINI</b> <b>KOROSZTÁLY:</b> Egyéni (ffí, női) Páros (bármilyen felállásban) Trió (bármilyen felállásban)	<b>ZENE :</b> 1.30 +/- 5 mp  <b>Nemzetközi :</b> 1.45 +/-5 mp	<b>KÖTELEZŐ :</b> 4 db Jumping Jack szemben bemutatva 4 db High Leg Kick oldalról bemutatva 4 db Push up ( hazain lehet könnyített)
Elemcsoport	Super mini (6-8 évesek) 8 éves dönthet, hogy Super mini vagy Mini	Mini (8-10 évesek) 10 éves dönthet, hogy Mini vagy Cadet
<b>statikus erő</b>	1	1
<b>dinamikus erő</b>	1	1
<b>lazasági erő</b>	1	2
<b>ugrások</b>	3	min. 4- max. 5
<b>összesen:</b>	5 elem	min. 8 -max 9 elem

**TILOS !**

- ugrásból fekvőtámaszba/  
spárgába érkezni

-egykezes fekvőtámasz

-fej fölé emelni , páros és trió  
kategóriában  
**KÖTELEZŐ!**

- FRF-et leadni a mini  
korosztálynak