



# Általános versenyszabályok

---

A Challenge Aerobik ( CH ) általános szabályai  
2026.

2025. 12. 01.

## **A versenyrendszer/kategória célja:**

Versenylehetőség biztosítása egyesületi formában versenyzők számára.

**A versenyen alkalmazott szabályrendszer:** A FISAF Hungary által elfogadott challenge szabályrendszere.

## **A CH kategóriában indulhatnak :**

A FISAF Hungary , versenyengedélyével rendelkező versenyzők, akik nem indultak Sportaerobik , Grande és Petite fitness csapat versenyszámban.

## **Korcsoportok CH kategóriában:**

<b>SUPER MINI</b>	<b>MINI</b>	<b>YOUTH</b>
6 – 7 éves	8 – 10 éves	11 éves vagy idősebb

Egyéniben minden versenyző a saját korosztályában versenyezhet csak . Kis csapat, Nagy csapat és Szuper nagy csapat kategóriában van lehetőség felversenyzésre bármilyen arányban.



## Egységek CH kategóriában:

EGYÉNI	KISCSAPAT	NAGYCSAPAT	SZUPER NAGYCSAPAT
1 FŐ	2-3 FŐ	4-8 FŐ	9 VAGY TÖBB FŐ

- **Egy versenyző max. 2 versenyszámban indulhat.**

## Versenyszámok közötti átjárhatóság :

- CH kategóriában induló versenyző NEM indulhat sportaerobik, Grande és Petite fitness csapat kategóriában.
- Indulhat Step kategóriában.

## Versenyterület nagysága:

- 9m x 9m
- Kilépésért nem jár pont levonás

## Ruházat:

- Hagyományos sportaerobik dressz (dressz esetén, lányoknak, testszínű harisnya viselete kötelező)

- Kezslábas és kétrészes versenyruha (nadrág, hosszú szárú nadrág, rövidnadrág és testhez álló felsőrész)
- A csoporttagok versenyruhája lehet különböző, de harmonizálnia kell egymással.

### **Smink:**

- Enyhe smink engedélyezett.

### **Versenygyakorlat:**

- Előírt CH gyakorlat.
- A gyakorlat online megtekinthető :

### **CH gyakorlat tartalmaz :**

- koreográfiai részt,
- 4 db Jumping Jack-et,
- 2 db vízszintes High Leg Kick –et
- 3 elemet → 1. Terpesz (youth) 2. Függőleges felugrás 3.könnyített fekvőtámaszt
- Szabadon választható → a gyakorlat első 8 üteme és utolsó 8 üteme.

## **Alakzat CH kategóriában:**

- A gyakorlatban lehet, de nem kötelező alakzatot váltani.
- Végrehajtható statikusan, vagy egy- két helycserével hogy minden résztvevő a csapaton belül látható legyen.

## **Zene :**

- Adott mindkét korosztályban két-két kötelező zene  
Tempó 150 Bpm.

