MSSZ-17

Adószám: 18158421-2-42

Nyilvántartási szám: 01-07-0000034

MSSZ
MAGYAR SÚLYEMELŐ SZÖVETSÉG
KETTLEBELL SZAKÁG

KETTLEBELL ZSONGLŐRVERSENY SZABÁLYZAT

Érvényes: 2026. július 1-től

Budapest, 2026. június 24.

Hatályba helyezte az MSSZ nevében:

Dr. Nagy Péter
Elnök

A szabályzatot az MSSZ 12./2026.06.24. elnökségi határozattal fogadta el és elfogadásával hatályba léptette.

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető rendelkezések 5

I. RÉSZ — FOGALMAK ÉS DOBÁSTÍPUSOK 6

1. Alapfogalmak 6

2. Anatómiai síkok és irányok 6

Szagittális sík (sagittal plane) 6

Frontális sík (frontal plane) 6

Vízszintes sík (transverse / horizontal plane) 6

Frontális oldal (anterior) és laterális oldal (lateral) 7

3. A sportoló alaphelyzete és térbeli mozgása 7

4. A dobástípusok osztályozása 7

5. Dobástípusok részletes leírása 7

5.1. Elöl dobások 8

5.2. Oldalsó dobások 8

5.3. Fejfeletti dobások 9

5.4. Malomdobások és szivárványok 9

5.5. Kézre helyezések 9

5.6. Magasabb nehézségű dobások 10

5.7. Csoportos (páros) zsonglőrködés elemei 10

II. RÉSZ — VERSENY TÍPUSOK 11

6. Korcsoportok, súlykategóriák és kettlebell-súlyok 11

6.1. Korcsoportok és kettlebell-súlyok 11

6.2. Testsúly-kategóriák 11

6.3. 12 kg-os külön versenykategória 11

7. Amatőr és profi besorolás 12

7.1. Az orosz és a nyugati besorolás eltérése 12

8. Tradicionális versenyszámok 12

8.1. Classic 30 — szabad program 13

8.2. Alap-30 — kötelező sorrend (fakultatív) 13

8.3. Páros zsonglőrködés (fakultatív) 13

8.4. Félmaraton (fakultatív) 13

8.5. Maraton (fakultatív) 13

9. Alternatív versenyszámok 13

9.1. Váltóverseny 14
9.2. Sprint — 10 perc 14
9.3. Power sprint — 3 perc 14
9.4. Power Juggling — nehéz kettlebell leejtésig 14
9.5. Dupla helikopter 14
9.6. Ambidextrous (kétkezes sprint) 14
9.7. Zsonglőr battle 14
9.8. Freestyle párbaj 15
9.9. Freestyle (szabadprogram) 15
9.10. Török felállás (TGU) — 10 perc 16
9.11. Online verseny 16
III. RÉSZ — ELEMTÁBLÁZATOK 18
1. táblázat — Elöl dobások 18
2. táblázat — Oldalsó dobások 18
3. táblázat — Fejfeletti dobások 19
4. táblázat — Malomdobások 19
5. táblázat — Kézre helyezések 19
6. táblázat — Magasabb nehézségű dobások 20
7. táblázat — Szupernehéz dobások 20
8. táblázat — Csoportos zsonglőrködés 21
9. táblázat — Alap-30 kötelező sorrend (8.2.) 21
IV. RÉSZ — A VERSENY FELTÉTELEI ÉS LEBONYOLÍTÁSA 23
10. Pontozási rendszer 23
10.1. Az elem pontértéke 23
10.2. Emelt bónusz 4 forgás felett 23
10.3. Kombináció bónusz 23
10.4. A program végső pontszáma 23
11. Versenyszabályok 23
12. Bíráskodás 24
13. Technikai hibák és büntető pontok 25
13.1. Kettlebellel kapcsolatos hibák 25
13.2. Kézre helyezési hibák 25
13.3. Pozíció- és mozgáshibák 25
13.4. Program-végrehajtási hibák 25
13.5. Csoportos versenyszámok különös hibái 26

13.6. Nem elszámolható elemek 26
14. Versenyhelyszín és felszerelés 26
14.1. A versenyterület 26
14.2. Versenyző öltözet és felszerelés 26
14.3. A kettlebell 26
15. Szankciók és fegyelmi rendelkezések 26
16. Díjazás és eredményhirdetés 27
Melléklet — Bíráskodási útmutató 28
M.1. A versenyterület sémája 28
M.2. Technikai hibák szemléltetése 28
M.3. Technikai hibák — pontérték szerinti táblázat 1

Bevezető rendelkezések

A jelen Szabályzat meghatározza a Magyar Súlyemelő Szövetség kettlebell versenyein a magyarországi kettlebell-zsonglőr (girevojsport zsonglőr) versenyek lebonyolításának rendjét, a versenyzők és bírók jogait és kötelezettségeit, valamint a versenyeken alkalmazandó technikai és szervezési előírásokat.

A Szabályzat hatálya kiterjed minden olyan versenyre — beleértve az online versenyeket is —, amelyet Magyarországon vagy magyar szervezésben rendeznek, és amelyen a jelen Szabályzat szerinti kettlebell-zsonglőr versenyszámok szerepelnek. A Szabályzatban nem szabályozott kérdésekben minden tekintetben a versenykiírás rendelkezései az irányadók.

A dokumentum négy fő részre tagolódik: (I.) a fogalmak és dobástípusok ismertetése, (II.) a verseny típusok, (III.) az elemtáblázatok, valamint (IV.) a verseny feltételei és lebonyolítása.

I. RÉSZ — FOGALMAK ÉS DOBÁSTÍPUSOK

1. Alapfogalmak

Ez a fejezet azokat az alapfogalmakat és technikai kifejezéseket határozza meg, amelyeket a Szabályzat egészében következetesen alkalmazunk. A fogalmak megértése elengedhetetlen a versenyszabályok és a pontozási rendszer helyes értelmezéséhez.

Elem — Minden önálló kettlebell-dobást, kézre helyezést vagy ehhez kapcsolódó mozdulatot elemnek nevezünk. Az elem neve a kettlebell dobásának irányából, a fogantyú forgásának síkjából és a sportoló térbeli elmozdulásából ered.

Fogantyú (nyél) — A kettlebell U alakú fémfogantyúja, amelyet dobáskor a sportoló megfog. A fogantyú helyzete (vízszintes, függőleges, átlós) meghatározza az elem típusát.

Forgás — Amikor a kettlebellt eldobjuk, a nyélre kifejtett erőhatás a kettlebell testét forgásba hozza. A forgás iránya és száma határozza meg az elem pontértékét.

Kézváltás — A zsonglőrködésben az eldobott kettlebellt bármelyik kézzel el lehet kapni, kivéve azon elemeket, amelyeknél a szabályzat kizárólag az ellentétes kéz használatát írja elő. Dobáskor a kettlebellnek egyensúlyban kell lennie.

Szekvencia (kombináció) — Egymást követő elemek sorozata, amelyekben a súly röppályája az előző dobás végpontjától folyamatosan indul, az irány változtatása nélkül. Az elkapás lendülete az új dobás kezdő mozdulatává válik.

Platform (pást) — A versenyző fellépési területe, amelynek minimális mérete 2 × 2 méter. A versenyző a program végrehajtása során köteles a platformon belül maradni.

2. Anatómiai síkok és irányok

A sportoló térbeli mozgásának és a dobások irányának meghatározásához az alapvető anatómiai síkokat és irányokat alkalmazzuk. Ezek a fogalmak a dobástípusok elnevezésének és szabályainak alapját képezik.

Szagittális sík (sagittal plane)

- Meghatározás: a testet jobb és bal oldalra osztó függőleges sík.
- Mozgások: előre és hátra irányuló mozgások — futás, guggolás, a kar hajlítása és nyújtása.
- Alkalmazás: az elöl dobások és a fejfeletti dobások szagittális síkban történnek.

Frontális sík (frontal plane)

- Meghatározás: a testet elülső (anterior) és hátulsó (posterior) részre osztó függőleges sík.
- Mozgások: oldalirányú mozgások — kartávolítás, lábemelés oldalra.
- Alkalmazás: az oldalsó dobások és az oldalsó malmok frontális síkban történnek.

Vízszintes sík (transverse / horizontal plane)

- Meghatározás: a testet felső és alsó részre osztó vízszintes sík; merőleges a szagittális síkra.
- Alkalmazás: a helikopter típusú dobásoknál a fogantyú ebben a síkban forog.

Frontális oldal (anterior) és laterális oldal (lateral)

- Frontális oldal: a test elülső oldala — arc, mellkas, has, a lábak elülső része.
- Laterális oldal: a test oldalsó része, amely a középsíktól (szagittális sík) mindkét irányba helyezkedik el — karok, csípők, bordák oldalsó részei. Az oldalsó (laterális) dobásoknál a kettlebell a test oldalán, frontális síkban mozog.

Megjegyzés: *Ezek az anatómiai síkok és oldalak egységes referenciakeretként szolgálnak a dobástípusok és a bírói értékelés során. A síkból való eltérés technikai hibának minősül.*

3. A sportoló alaphelyzete és térbeli mozgása

- Alaphelyzet: a sportoló a szettet alapkiinduló helyzetből indítja. Jelenléti versenyen ez általában a főbíróval szemben, a platform közepén van.
- Lábhelyzet: a két lábnak a dobás vagy elkapás pillanatában szagittális vagy frontális síkban kell állnia. A nem síkban végzett dobások technikai hibát vonnak maguk után.
- Fordulatok: ahol az elem leírása megköveteli, a sportoló a lábával 90°-os vagy annál nagyobb szögű lépéseket tesz. A fordulat ugrással is végrehajtható, ha a szögeket betartják.
- Ugrás: a dobás sebességének és amplitúdójának növelése érdekében megengedett mindkét láb egyidejű elemelése a platformról, feltéve hogy a súly forgási síkja megfelel az előírtaknak.

Megjegyzés: *Kivétel, amikor a kettlebell statikus tartásban (kézre helyezésben) van és innen indítjuk a szettet, illetve onnan dobjuk le: ilyenkor mindkét láb egyidejű elemelése (ugrás) technikai hibának minősül — ld. 13.2. „Ugrás a helyezésből való ledobáskor" (–0,1 pont).*

4. A dobástípusok osztályozása

Az elemeket az alábbi fő kategóriákba soroljuk. Minden elemnél az elem neve, a fogantyú helyzete, a forgás iránya és a sportoló térbeli elmozdulása együttesen határozzák meg az elem azonosítását és pontozási besorolását.

- Elöl dobások (szagittális síkban, a sportoló előtt)
- Oldalsó dobások (frontális síkban, laterális irányban)
- Fejfeletti dobások (szagittális síkban, a fej fölött átívelve)
- Malomdobások és szivárványok (körkörös pályán, testfordulattal)
- Kézre helyezések (statikus pozícióba emelés)
- Magasabb nehézségű dobások
- Szupernehéz dobások
- Csoportos (páros) zsonglőrködés elemei

5. Dobástípusok részletes leírása

Ez a fejezet a dobástípusok technikai kivitelezését írja le. A nehézségi besorolásokat (A–E+ csoportok) és a pontértékeket a III. rész elemtáblázatai tartalmazzák.

5.1. Elöl dobások

Az elöl dobásoknál a lendítés a szagittális síkban történik, a lábak között vagy oldalról; a kettlebell a sportoló előtt ív mentén mozog. Az elöl dobásokhoz 90°-os fordulatok alkalmazhatók, a súly bármelyik kézzel elkapható az előírt síkban. Ha a súly forgási síkja eltér az előírtaktól, az technikai hiba.

Egyszerű: fogantyú merőleges a szagittális síkra (vízszintes); forgás lentről felfelé, a dobó kéz irányából.

Fordított: fogantyú vízszintes; forgás fentről lefelé, teljes csukló-erővel, a fő tolóerőt a hüvelykujj töve adja.

Helikopter: fogantyú vízszintes; forgás vízszintes síkban, a dobó kéz oldalán át.

Ferde: fogantyú a szagittális síkban (függőleges); forgás lentről felfelé, függőleges síkban.

Fordított ferde: fogantyú függőleges; forgás fentről lefelé, függőleges síkban.

Bögre: fogantyú függőleges; forgás függőleges síkban, a dobó kéz oldalán át.

Egyszerű / ferde hátra lendítés: a lendítés oldalról indul, a dobás a háta mögött; a test 180°-kal fordul két gyors lépéssel vagy ugrással, majd elkapás.

Hátra lendítés lábak között: mint az előző, de a lendítés és dobás a lábak között történik.

Elöl dobás 90°-os fordulattal: a súly forgásának kezdetén a test fordul, egy lépés előre vagy hátra; a dobás után a súly oldalsó lendítésbe kerül, így oldalsó dobásból folytatható.

5.2. Oldalsó dobások

A kettlebellt oldalirányban (laterálisan) lendítjük. A sportoló szagittális síkban áll, a kettlebell a test előtt félkörívben, szigorúan frontális síkban mozog. A dobás pillanatában 90°-os vagy 180°-os fordulat is lehetséges; a kettlebell hát mögött, vagy a comb felemelésével a láb alatt is átdobható.

Egyszerű oldalsó: a nyél alulról mozog előre, az elkapó kéz felülről fogja meg.

Fordított oldalsó: a nyelet felülről toljuk meg, az elkapó kéz alulról fogja meg.

Ferde oldalsó: a nyél függőleges, alulról indítjuk és felülről kapjuk el.

Fordított ferde oldalsó: a nyelet felülről indítjuk és alulról kapjuk el.

Oldalsó bögre: a nyél függőleges és a dobás közben is ebben a pozícióban marad.

Oldalsó helikopter: a nyél vízszintes síkban forog a kettlebell teste körül.

Oldalsó hát mögött (egyszerű / ferde): a kettlebellt a hát mögött lendítjük laterálisan; a forgás megegyezik a megfelelő oldalsó dobásával.

Oldalsó láb alól (egyszerű / ferde): az egyik láb felemelésével, a comb alatt dobjuk át a kettlebellt laterális irányban.

5.3. Fejfeletti dobások

Ugyanúgy indulnak, mint az elöl dobások, de a mozdulat a fej fölé és hátrafelé folytatódik, szagittális síkban. A lendítés után a sportoló két-három gyors lépéssel fordul meg 180°-ban, és bármelyik kézzel elkapja a kettlebellt — elkapás után háttal áll az eredeti pozíciójához képest. A fejfeletti dobásokhoz nem alkalmazhatók fordulatok a dobás irányában.

Egyszerű fejfeletti: fogantyú vízszintes, a kettlebell egyszerű lendítéssel halad a fej fölött.

Ferde fejfeletti: fogantyú függőleges helyzetben halad a fej fölött.

Fejfeletti bögre: fogantyú függőleges, oldalirányban a bögre füléhez hasonló helyzetben.

Fejfeletti helikopter: fogantyú vízszintesen forog a kettlebell teste körül, miközben a fej fölött halad.

Fordított fejfeletti: fogantyú vízszintes, hátrafelé irányított lendítéssel.

Fordított ferde fejfeletti: fogantyú függőleges, hátrafelé irányított lendítéssel.

5.4. Malomdobások és szivárványok

A malmok hosszabb, több dobásból álló kombinációt tesznek lehetővé; a sportoló 90°, 180° vagy 270°-os testfordulatot végez.

Malom 90°-os fordulattal: szagittális síkból indul, a fejfeletti dobáshoz hasonló mozgással; az egyik láb hátralép és 90°-ot fordul, a másik követi — két lépéssel vagy ugrással.

Oldalsó malom: frontális síkból, a súly körkörös pályán halad, szigorúan frontális síkban, testfordulat nélkül.

Oldalsó malom 90° / 180°: körkörös mozgás frontális síkban, 90°-os (két lépés) vagy 180°-os (három lépés) testfordulattal; ugrás engedélyezett.

Malom 270°-os fordulattal: szagittális síkból, körkörös mozgás 270°-os fordulattal, négy lépésben; ugrás engedélyezett.

Szivárvány — fordított malom: a malommal ellentétes irányú mozgás; a lendítés frontális síkban, hát mögül vagy oldalsó dobásból. Csak kapcsoló mozdulatként, kombináció első elemeként számítható el; fordulat nem alkalmazható.

5.5. Kézre helyezések

A sportoló a kettlebellt feldobja és nyújtott karral, tenyéren fogja el. Egyszerre pihenő pozícióként és önálló elemként funkcionál — verseny közben 2–5 másodpercig tartható. Az elkapásnál a térd enyhén behajlítható; a végső rögzítésnél (lábak és kar kinyújtva) minden korrekció hibának számít. A kézre helyezésekhez 90°-os fordulatok alkalmazhatók. Ha a fogantyú eltér a függőlegestől vagy a kijelölt síktól, az technikai hiba.

Egyszerű / ferde / fordított kézre helyezés: lendítés szagittális síkban; a súly egyenesen kinyújtott kézre érkezik, a fogantyú függőleges, az alsó rész a tenyéren. Leengedés: a csukló előre tolja a súlyt, a fogantyú visszafelé pörög.

Oldalsó kézre helyezés: lendítés frontális síkban; megengedett a test és egy láb elfordulása a dobás irányába, amíg a helyezés nem rögzült.

Alkarra helyezés: a súly a hajlított kar alkarjára érkezik, a fogantyú vízszintes és előre mutat.

Kézre helyezés kitöréssel (ollóval): az elkapás kitörés (ollóállás) helyzetében; felállás egyetlen lépéssel előre vagy hátra. Ugrással felállni technikai hiba.

5.6. Magasabb nehézségű dobások

Speciális lendítési és elkapási technikát alkalmaznak (lábról indítás, váll mögüli vagy átlós pálya).

Egyszerű lendítés lábról: a súlyt a láb emeli fel a talajról; elkapás bármelyik kézzel. Csak a versenyprogram első elemeként számítható be.

Egyszerű / ferde dobás váll mögül (90°-os fordulattal): a lendítés a test oldalánál, a dobás a váll mögött indul felfelé és előre; elkapás a dobó váll fölött átjutva.

Egyszerű / ferde átlósan váll felett: a lendítés átlósan a test mögött, a súly a dobó kéztől az ellentétes váll felé halad.

Egyszerű / ferde előre, lábak között: a lendítés hátulról indul, a súly a lábak között hátulról előre repül.

Alkarból kézbe fordulattal: „kettlebell az alkaron" helyzetből a súly a tenyérre kerül fordulattal.

Áthelyezés kézről kézre fordulattal: a súlyt átlendítik a másik kézbe, ugyanolyan helyezési pozícióban.

Oldalsó helyezés hát mögül, 90°, ollóval: a súly a hát mögül indul, kézre vagy alkarra kerül, az elkapás ollóállásban.

5.7. Csoportos (páros) zsonglőrködés elemei

A sportolók egymásnak dobják a kettlebellt; az elemek az elöl dobásokhoz hasonlóan zajlanak, de az elkapáskor a súlyokat cserélik.

- Dobások egymásnak: az elemek az elöl dobásokhoz hasonlók; ha mindkét sportoló ugyanabban az elemben hibázik, csak a legsúlyosabb hibát veszik figyelembe.
- Haláldobás egymásnak: a sportolók háttal állnak egymásnak, biztonságos távolságban; a dobás a fejfeletti technikához hasonló, a sportolók nem fordulnak meg a tengelyük körül.

II. RÉSZ — VERSENY TÍPUSOK

6. Korcsoportok, súlykategóriák és kettlebell-súlyok

6.1. Korcsoportok és kettlebell-súlyok

Korcsoport	Életkor	Lányok / Nők	Fiúk / Férfiak
Gyerek	7–10 év	2 kg	4 kg
Serdülő	11–13 év	4 kg	6 kg
Ifjúsági	14–16 év	6 kg	8 kg
Junior 1	17–18 év	8 kg	12 kg
Junior 2	19–23 év	8 kg	16 kg
Felnőtt	24–39 év *	8 kg	16 kg
Veterán nő	40 év–	6 vagy 8 kg	—
Veterán férfi	52 év–	—	12 vagy 16 kg

** Nőknél a felnőtt kategória 24–39 évig tart, 40 évtől veterán. Férfiaknál a felnőtt kategória 24–51 évig tart, 52 évtől veterán.*

- A versenyzőnek az adott naptári évben kell elérnie a korcsoport alsó korhatárát; a besorolás alapja a verseny évében betöltött életkor.
- A Gyerek korcsoportban a részvétel bemutató jellegű is lehet — a versenykiírás határozza meg, hogy pontozott versenyként vagy bemutatóként zajlik-e.

6.2. Testsúly-kategóriák

Nem	1. kategória	2. kategória	3. kategória
Nők	–60 kg	–95 kg	+95 kg
Férfiak	–70 kg	–95 kg	+95 kg

A testsúly-kategória besorolás alapja a mérlegeléskor rögzített testsúly. A mérlegelés rendjét a versenykiírás határozza meg.

6.3. 12 kg-os külön versenykategória

A standard klasszikus súlyok (nők 8 kg, férfiak 16 kg) mellett a szervező külön 12 kg-os versenykategóriát is kiírhat a Classic 30, az Alap-30, a Félmaraton, a Maraton és a Freestyle versenyszámban. Ez a 8 és 16 kg közötti átmenetet hidalja át, és elsősorban a könnyebb felnőtt, junior, valamint veterán versenyzőknek, illetve a fejlődő amatőr mezőnynek nyújt versenyzési lehetőséget.

- A 12 kg-os kategória önálló mezőnyként kerül rangsorolásra — a versenykiírás határozza meg, hogy nyitott (nemtől független) vagy nemenkénti bontásban zajlik.
- A pontozás, az elemszám és a bírói szabályok megegyeznek a standard kategóriáéval; csak a kettlebell súlya tér el.
- Az eredménylistán minden esetben fel kell tüntetni a használt kettlebell súlyát, hogy az eredmények egyértelműen összevethetők legyenek.

Megjegyzés: *A 12 kg-os kategória fakultatív, a 8/16 kg-os standard kategóriát nem váltja ki, hanem amellett, külön kategóriaként szerepel.*

7. Amatőr és profi besorolás

A versenyző a nevezéskor köteles megjelölni, hogy amatőr vagy profi kategóriában indul. A besorolás alapja az összeállított program hibátlan végrehajtásával elérhető maximális pontszám:

- 6,0 pont alatt: a versenyző nem nevezhet — a program nem éri el az induláshoz szükséges minimumot.
- 6,0–12,0 pont: amatőr kategória.
- 12,1 pont felett: profi kategória.

A versenyző a bejelentett kategóriában marad, függetlenül a ténylegesen elért pontszámtól. Ha a végső pontszám 0 vagy negatív, az eredményt 0-ként rögzítik, és a versenyző helyezést nem kap. Egyes versenyek kizárólag profi kategóriában kerülnek megrendezésre — ezeken csak olyan versenyző indulhat, akinek programja a 12,0 pontot meghaladja; a jogosultságot a versenykiírás részletezi.

7.1. Az orosz és a nyugati besorolás eltérése

Az amatőr és a profi kategória közötti ponthatár nemzetközileg nem egységes — két irányzat él egymás mellett:

- Orosz girevojsport-hagyomány: a határt alacsonyabban, jellemzően 9 pont körül húzzák meg, a klasszikus 30 elemes kötelező program mintegy 9,1 pontos összértékéhez igazodva.
- Nyugaton terjedő (World Games-irányú) juggling-szabályzatok: a határ 12 pont, e fölött kezdődik a profi kategória.

Jelen Szabályzat a nyugati, 12 pontos besoroláshoz igazodik (amatőr 6,0–12,0 pont; profi 12,1 ponttól), mert ez biztosítja a nemzetközi — World Games és a nyugati szövetségek — versenyeivel való összevethetőséget, és ehhez a rendszerhez igazodik a magyar versenyzők nemzetközi szereplése is. A szervező a versenykiírásban ettől eltérő, akár az orosz 9 pontos határt is megállapíthatja, ha a verseny jellege ezt indokolja.

8. Tradicionális versenyszámok

A versenyszámok két csoportba sorolhatók: tradicionális (8. fejezet) és alternatív (9. fejezet) versenyszámok. A tradicionális versenyszámok közül a Classic 30 minden versenyen kötelező alap-versenyszám; a többi tradicionális és valamennyi alternatív versenyszám fakultatív — a szervező dönt a programba vételükről. Az ismétlésszám-alapú versenyszámokban (Félmaraton, Maraton, Sprint, Power sprint, Dupla helikopter, Ambidextrous) külön számláló bíró működik.

8.1. Classic 30 — szabad program

Minden versenyen kötelező alap-versenyszám. A versenyző legfeljebb 30, nem ismétlődő elemet hajt végre, a bejelentett sorrendben; az elemeket és sorrendjüket szabadon állítja össze. Kombinációs bónusz szerezhető. A 30 az elemszám felső határa — kevesebb elem is megengedett. A teljes pontozási és bírói szabályrendszer alkalmazandó. A standard 8/16 kg-os kategória mellett a Classic 30 külön 12 kg-os kategóriában is kiírható (ld. 6.3. pont).

8.2. Alap-30 — kötelező sorrend (fakultatív)

A versenyző a szövetség/szervező által előre meghatározott legfeljebb 30 elemet az előírt sorrendben hajtja végre; a sorrend a versenykiírás része és nem módosítható. Kombinációs bónusz ebben a versenyszámban nem alkalmazható. A kötelező elemsort és pontértékeit a III. rész tartalmazza. Korcsoport szerinti forgásszám: Felnőtt és Veterán 2 forgás; Ifjúsági, Junior 1–2 és páros 1 forgás (minden elem –0,1 pont, kézre helyezések 0,25 pontra).

8.3. Páros zsonglőrködés (fakultatív)

Két versenyző alkot egy csapatot, legfeljebb 30 nem ismétlődő elemmel. Az elemek szinkronban vagy egymásnak dobva végezhetők; a kétféle mód szabadon keverhető. A páros lehet férfi–férfi, nő–nő vagy vegyes. Vegyes párosban minden egymásnak dobásért +0,1 pont bónusz jár (szinkronnál nem). Minden versenyző saját korcsoportja kettlebell-súlyát használja.

8.4. Félmaraton (fakultatív)

A versenyző egyetlen reverse dobást hajt végre folyamatosan, korlátlan kézváltással, 30 percen át. Pihenő megengedett rack vagy snatch felső pozícióban (nem számít dobásnak, de nem is von le). Érvényesség: a kettlebell legmagasabb pontja legalább mellkas magasságot érjen el. Tilos a megállítás függő helyzetben, az extra lendítés, valamint a szabad kézzel a comb vagy a kettlebell megérintése. Büntetés: leesés –30 pont; két egymást követő szabálytalan dobás –1 pont/eset. Eredmény: az érvényes dobások száma mínusz a büntetőpontok. A standard súlyok mellett 12 kg-os külön kategóriában is kiírható (ld. 6.3.).

8.5. Maraton (fakultatív)

A Félmaratonnal azonos szabályok, 60 perces időtartammal. A 12 kg-os külön kategória itt is alkalmazható (ld. 6.3.).

9. Alternatív versenyszámok

Zsonglőrködést népszerűsítő, fakultatív versenyszámok. Az általános versenyszabályok ezekre is irányadók, kivéve ahol az adott versenyszám saját szabályai eltérést írnak elő.

9.1. Váltóverseny
Csapatversenyszám: 4 váltó × 3 perc. A csapat 4 főből áll, a nemek aránya kötetlen. Súlyok: férfiak 16 kg, nők 8 kg. Minden versenyző 3 percen át reverse dobást végez (legmagasabb pont min. mellkas magasság). 3 perc után leteszi a kettlebellt, a bíró „Váltás!" jelzést ad. „Stop!" jár, ha a kettlebell leesik, extra lendítés történik, vagy a kettlebell függő helyzetben megáll. Eredmény: a 12 perc alatt teljesített érvényes dobások száma; holtversenynél a kisebb összsúlyú csapat nyer.

9.2. Sprint — 10 perc
Egy kettlebellel végzett reverse dobás, korlátlan kézváltással, max. 10 percen át. Pihenő nem megengedett. Súlyok: férfiak 20 kg (1,0) / 16 kg (0,7); nők 10 kg (1,0) / 8 kg (0,7). Eredmény: érvényes dobások × súlyegyüttható.

9.3. Power sprint — 3 perc
Egy nehéz kettlebellel végzett reverse dobás, max. 3 percen át, pihenő nélkül. Súlyok: férfiak 24 kg (1,5) / 28 kg (1,7) / 32 kg (2,0); nők 12 kg (1,5) / 16 kg (1,7) / 20 kg (2,0). Eredmény: érvényes dobások × súlyegyüttható.

9.4. Power Juggling — nehéz kettlebell leejtésig
A versenyző egyetlen, kifejezetten nehéz kettlebellt dob folyamatosan, korlátlan kézváltással, amíg a kettlebell le nem esik vagy a dobás nem sikerül; nincs időlimit. A kettlebell súlyát a versenykiírás határozza meg (jellemzően 32–50 kg, kategóriától függően). A dobás érvényességének feltétele: a kettlebell legmagasabb pontja minimum mellkas magasságot érjen el — ez alatt a számláló bíró a dobást nem számolja el. A bíró „Stop" vezényszót ad ki, ha a kettlebell leesik, függő helyzetben megáll, vagy a versenyző extra lendítést végez. Eredmény: az egymást követő érvényes dobások száma a „Stop" jelzésig. Nincs programlap — ismétlésszám-alapú, erő jellegű (power) versenyszám.

9.5. Dupla helikopter
Kizárólag dupla helikopter, váltott kézzel, megszakítás nélkül, amíg a kettlebell le nem esik vagy a dobás nem sikerül; nincs időlimit. Súlyok: férfiak 16 kg, nők 8 kg. Eredmény: az egymást követő érvényes dobások száma a „Stop" jelzésig.

9.6. Ambidextrous (kétkezes sprint)
Egyszerre két kettlebell, kizárólag reverse dobással, max. 3 percen át. Súlyok: férfiak 16+16 kg (1,0) / 12+12 kg (0,7); nők 8+8 kg (1,0) / 6+6 kg (0,7). Érvényesség: mindkét kettlebell min. köldök magasság. Eredmény: érvényes dobások × súlyegyüttható.

9.7. Zsonglőr battle
Kötelező kombón alapuló, kiesési rendszerű párbaj. Kötelező kombó minden körben: (1) Ferde Malom 90°, (2) Ferde oldalsó Malom, (3) Ferde oldalsó Malom 90°. Súlyok: férfiak 16 kg, nők 8 kg. Előkörök: az első versenyző választja a forgásszámot, a második köteles legalább egy elemben eggyel többet teljesíteni; 2-2 kísérlet, továbbjut a nagyobb összesített forgásszám. Döntő: 3 fordulatos szint elérése után új elemekkel bővíthető a sorozat; győz a legnagyobb összesített nehézség.

9.8. Freestyle párbaj

Kiesési rendszerű párbaj. Két versenyző: az előadó bemutat egy 3 elemből álló kombót (minden elem min. fél fordulat / 180°), az utánzónak 3 kísérlete van lemásolni. Mindkét versenyző 3 ponttal és 1 jokerrel kezd. 1 pont levonás, ha az előadó nem tudja bemutatni, vagy az utánzó nem tudja lemásolni a kombót. A joker mentesít az utánzás alól (egy kísérlet után). Kiesik, akinek pontjai nullára csökkennek. Körönkénti korlát: 1. kör max. 1 fordulat, 2. kör max. 2 fordulat, 3. körtől korlátlan. Felnőtt súlyok: férfiak 16 kg, nők 8 kg.

9.9. Freestyle (szabadprogram)

> **FIGYELEM — eltérő pontozás:** A Freestyle pontozási rendszere alapjaiban különbözik a klasszikus (Classic 30, Alap-30, páros) versenyszámokétól. Itt NEM a 0,2–0,75 pontos nehézségi csoportok és a kombinációs bónusz érvényesek, hanem külön elempontok (1–3 pont/elem, +1 pont minden plusz forgásért) ÉS egy 10-es skálás bírói technikai pontszám. A kétféle rendszer pontszámai nem összevethetők és nem válthatók át egymásba.

A Freestyle önálló (solo) szabadprogram: a versenyző előre bejelentett elemsor nélkül, szabadon összeállított programot mutat be, amelyet bírói testület értékel. Önálló versenyszám, a Freestyle párbajtól (9.8.) független.

Kategóriák és súlyok:

- Férfiak, juniorok, veteránok: 12 vagy 16 kg. Nők, juniorok, veteránok: 6 vagy 8 kg. A szervező a 12 kg-ot külön versenykategóriaként is kiírhatja (ld. 6.3.).
- Fiúk: 6 kg (együttható 1,0) / 8 kg (1,5); lányok: 4 kg (1,0) / 6 kg (1,5).
- Súlykategóriák (a bírói testület döntése szerint): férfiak –75 kg / +75 kg; nők –63 kg / +63 kg.
- Szint szerinti besorolás a végső pontszám alapján: kezdő — 30,0 pontig; amatőr — 30,5–45,0 pont; profi — 45,5 pont felett.

Lebonyolítás:

- A felkészülés legfeljebb 15 másodperc. Nincs előzetes elemlista, az elemek száma nem korlátozott. Online programnál 30 másodperc az időkorlát — a 30 mp-en túli elemek nem számítanak.
- A programban bármilyen dobás (eltérő forgásszámmal), statikus tartás, kézből kézbe átadás és lendítés használható. Egyértelmű kezdés (felemelt kéz, üdvözlő gesztus, statikus elem vagy akrobatikus trükk) és egyértelmű záróelem (pontos rögzítés: kézre, alkarra, padlóra, snatch felső helyzetbe vagy más statikus tartásba) kötelező.
- A kettlebell kontrollálatlan ledobása „leesés" hibának számít (–3 pont) akkor is, ha a program befejezése után történik.

Pontozás — elemosztályozás:

Minden elem (dobás, átadás, trükk, lendítés, statika) csak egyszer számít be; az ismétlés megengedett, de nem ér pontot. Az azonos elem eltérő forgásszámmal külön elemnek számít. Minden plusz forgás bármely elemben +1 pontot ad.

- Sima dobás (1 forgás, a lentieken kívül): 1 pont.
- Összetett dobás (lábról, láb alól, hát mögött, hátra/előre lendítéssel azonos váll fölött vagy átlósan; 1 forgás): 3 pont.
- Dobás statikus elkapással / dobás statikus helyzetből (1+ teljes forgás; fél forgás nem számít): 2 pont.
- Reverse — forgásirány-váltás egy dobáson belül: 2 pont.
- Elkapás „vakzónában" (ahol a kettlebell nem látható): 3 pont.
- Statikus elem: 0,2 pont.
- Lendítő (mahó) elem: 0,2 pont.
- Forgás nélküli kézből kézbe átadás: 0,2 pont.
- Trükkelem (kettlebell görgetése mellkason/háton/vállon, testtel irányváltás): 0,5 pont.

Bíráskodás:

Három független bíró értékel. A technikai végrehajtást 10-es skálán pontozzák (a fül vízszintes/függőleges helyzete a forgás során; pontos elkapás és forgáspálya; fölösleges lépések hiánya; sebesség és könnyedség; esztétika; az elemek folyamatos kaszkádba fűzése). A végső pontszám = a három bíró technikai pontjának átlaga + az elemekért kapott pontok összege.

9.10. Török felállás (TGU) — 10 perc

Súlyok: férfiak 16 kg, nők 8 kg. A versenyző álló helyzetből, nyújtott karon, statikus tartásban (simple vagy oblique) tartja a kettlebellt. Egy érvényes ismétlés: lefekvés és visszaállás teljes török felállással (a kar végig nyújtott), majd álló helyzetből lendítéssel — lábak között — ledobja és azonos vagy ellentétes kézre feldobja. A szett 10 percig tart; eredmény: az érvényes ismétlések száma.

9.11. Online verseny

Az online verseny lehetővé teszi a távoli részvételt: a versenyző videófelvételt küld be, amelyet a bírói testület értékel. A klasszikus versenyszám szabályai érvényesek, az alábbi kiegészítésekkel:

- Nevezés: a programlapot és a nevezési díjat a versenykiírás határidejére kell beküldeni; általában két határidő van (1. versenyszám-bejelentés és díj, 2. videó és programlap). A nevezés a külön kiadott, nyomtatható nevezési lapon (programlapon) történik.
- Öltözet: térd fölött végződő rövidnadrág, póló/trikó, nem sötét színű cipő (a sötét cipő megnehezíti a lábmozgások értékelését).

- Videó: folyamatos, vágás nélküli felvétel; a kettlebell végig látható kell legyen; a kamera legalább 1,5 méter magasságban. A felvétel rendje: felállás és startjelzés → program → a kettlebell mérlegre helyezése megszakítás nélkül → a versenyző mérlegelése → bemutatkozás.
- Bíráskodás: a bírók normál sebességen néznek, hibánál megállíthatják és visszapörgethetik a felvételt; vitás elemnél lassítás megengedett. A végső döntés a főbíróé. Óvás: az eredmény közzétételétől 48 órán belül, írásban.

III. RÉSZ — ELEMTÁBLÁZATOK

Az alap pontértékek 2 forgásra vonatkoznak. Minden plusz forgás +0,1 pont; a 4. forgáson túl minden plusz forgás +0,2 pont (dupla bónusz). A pontozási rendszer részletes szabályait a IV. rész tartalmazza.

1. táblázat — Elöl dobások

Table 1 — Frontal throws

Magyar neve	English name	1 f.	2 f.	3 f.	4 f.
Nehézségi csoport	**Difficulty group**	**A**	**B**	**C**	**D**
Egyszerű elöl	Simple frontal	0,2	0,3	0,4	0,5
Fordított elöl	Reverse frontal	0,2	0,3	0,4	0,5
Ferde elöl	Oblique frontal	0,2	0,3	0,4	0,5
Fordított ferde elöl	Reverse oblique frontal	0,2	0,3	0,4	0,5
Bögre elöl	Mug frontal	0,2	0,3	0,4	0,5
Helikopter elöl	Helicopter frontal	0,2	0,3	0,4	0,5
Egyszerű hátra lendítéssel	Simple with backswing	0,2	0,3	0,4	0,5
Ferde hátra lendítéssel	Oblique with backswing	0,2	0,3	0,4	0,5
Egyszerű lábak között hátra	Simple backswing between legs	0,2	0,3	0,4	0,5
Ferde lábak között hátra	Oblique backswing between legs	0,2	0,3	0,4	0,5
Ledobás egyszerű kézre helyezésből	Drop from simple hand catch	–	0,2	0,3	0,4
Ledobás ferde kézre helyezésből	Drop from oblique hand catch	–	0,2	0,3	0,4
Padlóra helyezés	Floor set	0,2	0,3	0,4	0,5

Megjegyzés: *A 90°-os testfordulat minden elöl dobáshoz alkalmazható; a sebesség növelése érdekében ugrás megengedett. A kettlebell a jelzett síkban bármely kézzel elkapható.*

2. táblázat — Oldalsó dobások

Table 2 — Lateral throws

Magyar neve	English name	1 f.	2 f.	3 f.	4 f.
Nehézségi csoport	**Difficulty group**	**A**	**B**	**C**	**D**
Egyszerű oldalsó	Simple lateral	0,2	0,3	0,4	0,5
Fordított oldalsó	Reverse lateral	0,2	0,3	0,4	0,5
Ferde oldalsó	Oblique lateral	0,2	0,3	0,4	0,5
Fordított ferde oldalsó	Reverse oblique lateral	0,2	0,3	0,4	0,5
Bögre oldalsó	Mug lateral	0,2	0,3	0,4	0,5
Helikopter oldalsó	Helicopter lateral	0,2	0,3	0,4	0,5
Egyszerű oldalsó hátra lendítéssel	Simple lateral w/ backswing	0,2	0,3	0,4	0,5
Ferde oldalsó hátra lendítéssel	Oblique lateral w/ backswing	0,2	0,3	0,4	0,5
Ferde oldalsó előre lendítéssel	Oblique lateral w/ fwd swing	0,2	0,3	0,4	0,5
Egyszerű oldalsó lábak alatt	Simple lateral under legs	0,2	0,3	0,4	0,5
Ferde oldalsó lábak alatt	Oblique lateral under legs	0,2	0,3	0,4	0,5

Megjegyzés: *90°-os és 180°-os testfordulat alkalmazható oldalsó dobásokhoz.*

3. táblázat — Fejfeletti dobások

Table 3 — Overhead throws

Magyar neve	English name	1 f.	2 f.	3 f.	4 f.
Nehézségi csoport	**Difficulty group**	**A**	**B**	**C**	**D**
Egyszerű fejfeletti	Simple overhead	0,2	0,3	0,4	0,5
Ferde fejfeletti	Oblique overhead	0,2	0,3	0,4	0,5
Bögre fejfeletti	Mug overhead	0,2	0,3	0,4	0,5
Helikopter fejfeletti	Helicopter overhead	0,2	0,3	0,4	0,5
Nehézségi csoport	**Difficulty group**	**A+**	**B+**	**C+**	**D+**
Fordított fejfeletti	Reverse overhead	0,25	0,35	0,45	0,55
Fordított ferde fejfeletti	Reverse oblique overhead	0,25	0,35	0,45	0,55

Megjegyzés: *Fejfeletti dobásoknál testfordulat nem alkalmazható; az elemnek határozott kezdeti és záró fázisa van.*

4. táblázat — Malomdobások

Table 4 — Mills

Magyar neve	English name	1 f.	2 f.	3 f.	4 f.
Nehézségi csoport	**Difficulty group**	**A**	**B**	**C**	**D**
Malom 90°, 270°	Mill 90°, 270°	0,2	0,3	0,4	0,5
Oldalsó Malom	Lateral Mill	0,2	0,3	0,4	0,5
Oldalsó Malom 90°, 270°	Lateral Mill 90°, 270°	0,2	0,3	0,4	0,5
Nehézségi csoport	**Difficulty group**	**B**	**C**	**D**	**E**
Fordított oldalsó Malom	Reverse Lateral Mill	0,3	0,4	0,5	0,6
Fordított oldalsó Malom 90°, 270°	Reverse Lateral Mill 90°/270°	0,3	0,4	0,5	0,6

Megjegyzés: *A fordított oldalsó malom és változatai magasabb (B–E) nehézségi csoportba tartoznak. A szivárvány a malommal ellentétes irányú, csak kombináció első elemeként számítható el.*

5. táblázat — Kézre helyezések

Table 5 — Hand catches

Magyar neve	English name	1 f.	2 f.	3 f.	4 f.
Nehézségi csoport	**Difficulty group**	**A+**	**B+**	**C+**	**D+**
Egyszerű ollós kézre helyezés	Simple scissor hand catch	0,25	0,35	0,45	0,55
Ferde ollós kézre helyezés	Oblique scissor hand catch	0,25	0,35	0,45	0,55
Fordított ollós kézre helyezés	Reverse scissor hand catch	0,25	0,35	0,45	0,55
Fordított ferde ollós kézre helyezés	Reverse oblique scissor	0,25	0,35	0,45	0,55
Egyszerű oldalsó kézre helyezés	Simple lateral hand catch	0,25	0,35	0,45	0,55
Ferde oldalsó kézre helyezés	Oblique lateral hand catch	0,25	0,35	0,45	0,55
Alkarba helyezés	Forearm catch	0,1	0,35	0,45	0,55

Megjegyzés: *Alkarba helyezésnél 1 fordulat = 0,1 pont; 2+ fordulattól a rendes csoportérték érvényes. 90°-os testfordulat minden kézre helyezéshez alkalmazható.*

6. táblázat — Magasabb nehézségű dobások

Table 6 — Advanced throws

Magyar neve	English name	1 f.	2 f.	3 f.	4 f.
Nehézségi csoport	**Difficulty group**	**B**	**C**	**D**	**E**
Egyszerű lábból kézbe	Simple kick start to hand	0,3	0,4	0,5	0,6
Egyszerű és ferde váll mögül (azonos oldal)	Simple & oblique from behind shoulder	0,3	0,4	0,5	0,6
Egyszerű és ferde átlósan váll fölött	Simple & oblique diagonal over shoulder	0,3	0,4	0,5	0,6
Egyszerű és ferde előre, lábak között	Simple & oblique forward between legs	0,3	0,4	0,5	0,6
Malom és Szivárvány – fordított és ford. ferde	Mill & Rainbow – reverse & rev. oblique	0,25	0,35	0,45	–
Kézre helyezés váll fölött / ferde váll fölött	Hand catch over shoulder	0,3	0,4	0,5	0,6
Alkarból kézbe fordulattal	From forearm to hand with rotation	0,3	0,4	0,5	0,6
Egyszerű/ferde kézre helyezés lábak alól	Simple/oblique hand catch under legs	0,3	0,4	0,5	0,6
Egyszerű/ferde kézre helyezés hátulról	Simple/oblique hand catch from behind	0,3	0,4	0,5	0,6
Malom lábak alól	Mill from under legs	0,3	0,4	0,5	0,6
Malom hátulról	Mill from behind	0,3	0,4	0,5	0,6
Alkarba helyezés váll fölött	Forearm catch over shoulder	0,3	0,4	0,5	0,6

7. táblázat — Szupernehéz dobások

Table 7 — Supercomplex throws

Magyar neve	English name	1 f.	2 f.	3 f.	4 f.
Nehézségi csoport	**Difficulty group**	**B+**	**C+**	**D+**	**E+**
Egyszerű fejfeletti lábból (Kick Start)	Simple overhead kick start	0,35	0,45	0,55	0,65
Egyszerű lábból kézbe (kézre helyezés)	Simple kick start to hand (catch)	0,35	0,45	0,55	0,65
Egyszerű Malom lábból 90°, 270°	Simple Mill from foot 90°, 270°	0,35	0,45	0,55	0,65
Egyszerű ollós kézre helyezés lábból	Simple scissor hand catch from foot	0,35	0,45	0,55	0,65
Kézre helyezés dobással váll mögül fordulattal	Throw-catch from behind shoulder w/ turn	0,45	0,55	0,65	0,75

Megjegyzés: *Szupernehéz dobásoknál a dupla bónusz a 3. forgástól érvényes.*

8. táblázat — Csoportos zsonglőrködés

Table 8 — Partner juggling

Magyar neve	English name	1 f.	2 f.	3 f.	4 f.
Nehézségi csoport	**Difficulty group**	**A**	**B**	**C**	**D**
Egyszerű egymásnak	Simple partner throw	0,2	0,3	0,4	0,5
Fordított egymásnak	Reverse partner throw	0,2	0,3	0,4	0,5
Ferde egymásnak	Oblique partner throw	0,2	0,3	0,4	0,5
Fordított ferde egymásnak	Reverse oblique partner throw	0,2	0,3	0,4	0,5
Egyszerű egymásnak 90°-os fordulattal	Simple partner throw w/ 90° turn	0,2	0,3	0,4	0,5
Ferde egymásnak 90°-os fordulattal	Oblique partner throw w/ 90° turn	0,2	0,3	0,4	0,5

Megjegyzés: *Csoportos számban az átdobások aránya legalább 50% kell legyen. Ha mindkét versenyző egyszerre hibázik ugyanazon az elemen, csak a nagyobb büntetőpontot számítják fel egyszer. Páros (két kettlebellel végzett) munkánál +0,1 pont adódik minden forgáshoz.*

9. táblázat — Alap-30 kötelező sorrend (8.2.)

Mandatory 30 programme — required sequence. Felnőtt változat, 2 forgás.

#	Magyar neve	English name	Pont (2 f.)
1	Egyszerű elöl	Simple frontal	0,3
2	Fordított elöl	Reverse frontal	0,3
3	Ferde elöl	Oblique frontal	0,3
4	Helikopter elöl	Helicopter frontal	0,3
5	Bögre elöl	Mug frontal	0,3
6	Egyszerű kézre helyezés elöl	Simple hand catch frontal	0,35
7	Egyszerű oldalsó	Simple lateral	0,3
8	Ferde oldalsó	Oblique lateral	0,3
9	Helikopter oldalsó	Helicopter lateral	0,3
10	Bögre oldalsó	Mug lateral	0,3
11	Ferde kézre helyezés oldalsó	Oblique hand catch lateral	0,35
12	Egyszerű fejfeletti	Simple overhead	0,3
13	Ferde fejfeletti	Oblique overhead	0,3
14	Helikopter fejfeletti	Helicopter overhead	0,3
15	Bögre fejfeletti	Mug overhead	0,3
16	Helikopter Malom 90°	Helicopter Mill 90°	0,3
17	Helikopter Szivárvány	Helicopter Rainbow	0,3
18	Bögre Malom 90°	Mug Mill 90°	0,3
19	Bögre Szivárvány	Mug Rainbow	0,3
20	Egyszerű Malom 90°	Simple Mill 90°	0,3
21	Egyszerű oldalsó Malom	Simple Lateral Mill	0,3
22	Egyszerű oldalsó Malom 90°	Simple Lateral Mill 90°	0,3

#	Magyar neve	English name	Pont (2 f.)
23	Egyszerű Malom 270°	Simple Mill 270°	0,3
24	Egyszerű oldalsó Malom 180°	Simple Lateral Mill 180°	0,3
25	Ferde Malom 90°	Oblique Mill 90°	0,3
26	Ferde oldalsó Malom	Oblique Lateral Mill	0,3
27	Ferde oldalsó Malom 90°	Oblique Lateral Mill 90°	0,3
28	Ferde Malom 270°	Oblique Mill 270°	0,3
29	Ferde oldalsó Malom 180°	Oblique Lateral Mill 180°	0,3
30	Fordított elöl padlóra helyezéssel	Reverse frontal w/ floor set	0,3
	Összesen (2 forgás)	**Total (2 flips)**	**9,1 pt**

Megjegyzés: *Ifjúsági, Junior 1–2 kategóriában és páros versenyszámban 1 forgás az előírás (minden elem – 0,1 pont; kézre helyezések 0,25 pontra csökkennek).*

IV. RÉSZ — A VERSENY FELTÉTELEI ÉS LEBONYOLÍTÁSA

10. Pontozási rendszer

10.1. Az elem pontértéke

Minden elem pontértékét két tényező határozza meg: az elem típusa (nehézségi csoport, ld. III. rész) és a kettlebell repülés közbeni forgásainak száma. Minden plusz forgás az alaphoz képest +0,1 pontot ad. Példa — Malom 90°, Simple: 1 forgás = 0,2; 2 forgás = 0,3; 3 forgás = 0,4; 4 forgás = 0,5 pont.

10.2. Emelt bónusz 4 forgás felett

A 4. forgáson túli minden további forgás dupla bónuszt jelent: +0,1 pont az elemért ÉS +0,1 pont a nehézségért, azaz +0,2 pont forgásonként. Példa: 5 forgás = 0,7; 6 forgás = 0,9 pont. A versenyzők általában 5–6 forgásnál nem dobnak többet.

10.3. Kombináció bónusz

Kombináció akkor jön létre, ha a versenyző két vagy több elemet egymás után, megállás nélkül, azonos irányban hajt végre — minden elem a megelőző végpozíciójából indul. A kombináció véget ér, ha az iránya megváltozik, tenyérre/alkarra helyezés történik, vagy a kettlebell leesik. A bónusz: a szomszédos elempárok pontszámainak átlaga.

Példa (0,3 + 0,3): bónusz (0,3+0,3)/2 = 0,3; összesen 0,9 pont. Példa (0,3 + 0,4 + 0,3): bónusz (0,3+0,4)/2 + (0,4+0,3)/2 = 0,70; összesen 1,70 pont. Ha a kombináció 3+ elemből áll és kézre helyezéssel zárul (min. 2 forgás), a záró helyezéshez +0,1 pont. Leeséskor a leesett elem és az előtte alkotott kombinációs bónusz elvész; a korábbi elemek és bónuszaik megmaradnak.

10.4. A program végső pontszáma

Végső pontszám = az elvégzett elemek pontértéke + kombináció bónuszok – technikai hibák levonásai. Ha a végső pontszám negatív, a jegyzőkönyvbe 0-t rögzítenek, és a versenyző helyezést nem kap.

Megjegyzés: *Egyes versenyszámokban kombinációs bónusz nem alkalmazható (pl. Alap-30) — ezeket az adott versenyszám szabályai rögzítik.*

11. Versenyszabályok

- A kettlebell súlyát és a korcsoportokat a versenykiírás határozza meg a 6. fejezet táblázata alapján. A versenyzőnek egy kísérlete van a fellépésre.
- Egyéni számban a versenyző a nevezés után nem cserélhető; csoportos számban a csapat összetétele a regisztráció lezárása után nem módosítható. A versenyzők egységes, mozgást nem akadályozó sportöltözékben lépnek fel.
- Csapatvezető: leadja a nevezési és programlapokat, kapcsolatot tart a versenybírósággal, óvásokat nyújt be, és képviseli a csapatot a hivatalos eljárásokban.

- Programlap: tartalmazza az elemek bejelentett sorrendjét, minden elem nevét és forgásszámát, a maximális pontszámot és a bejelentett kategóriát (amatőr/profi). A leadás után az elemek sorrendje és összetétele nem módosítható; csak a bejelentett elemek hajthatók végre a bejelentett sorrendben. A nevezés és a program leadása a külön kiadott, nyomtatható nevezési lapon (programlapon) történik.
- Fellépési sorrend: sorsolással (vagy előzetes eredmény szerinti csoportbeosztással). Felkészülési idő: a behívástól 1 perc; a startjelzés előtt próbadobások megengedettek, ezek nem kerülnek pontozásra.
- Zenei kíséret: jelenléti versenyen kötelező (szerzői jogot nem sértő, nem sértő tartalmú zene, USB-n leadva); online versenyen ajánlott, de nem kötelező.
- Kettlebell hitelesítése: jelenléti versenyen saját, hitelesített kettlebellel lehet indulni; a szervező biztosíthat eszközt, illetve előírhatja a kizárólag szervező által biztosított kettlebellek használatát (ekkor gyakorlási lehetőséget kell adnia).

12. Bíráskodás

A bírói testület: főbíró (1 fő), technikai bírók (2–3 fő), vezető bíró (1 fő) és jegyzőkönyvvezető (1 fő). Kisebb versenyeken a szerepek összevonhatók. Bíró csak az lehet, aki ismeri és alkalmazza a Szabályzatot, versenytapasztalattal rendelkezik és pártatlanul pontoz; a főbíró az adott versenyen nem indulhat versenyzőként. Ha bíró egyben edző/versenyző, nem pontozhat olyan versenyzőt, akivel kapcsolatban áll.

- Főbíró: vezeti a testületet, dönt vitás esetekben, hitelesíti az eredményeket. A verseny alatt a versenyzővel szemben áll, és kizárólag azt ellenőrzi, hogy a bejelentett elemek a bejelentett sorrendben követik-e egymást — a technikai végrehajtást nem értékeli.
- Technikai bírók: a versenyterület különböző oldalairól, egymástól függetlenül figyelik a programot, és folyamatosan jegyzik a hibapontokat. A program végén — a főbíró jelzésére — egyidejűleg felmutatják az összesített hibapontot, hogy ne befolyásolják egymást.
- A főbíró titkára felolvassa a bejelentett programot, és a bírálati lapon jelöli a végrehajtott és nem végrehajtott elemeket; a főbíró az egyes elemek sikerességét szóban jelzi, a titkár pedig segít az összpontszám kiszámításában. A titkárnak jól kell ismernie az elemek neveit. Kisebb versenyen a titkár és a jegyzőkönyvvezető szerepe egy személyben is ellátható.
- A főbíró a technikai bírók hibapontjaiból átlagot von, és a programlapból kihúzza az el nem számolható elemeket (a kapcsolódó kombinációs bónuszokkal együtt); a végső pontszámot a jegyzőkönyvvezető rögzíti.
- A technikai bírók által adott hibapontok egymástól legfeljebb 1 ponttal térhetnek el; ennél nagyobb eltérés nem megengedett.

A program befejezettnek számít, ha a versenyző egyértelmű befejezési jelzést ad, vagy a kettlebellt az emelvényre helyezi (a vezető bíró „stop" vezényszót ad). Online versenyen a bírói testület a feltöltött videó alapján, normál sebességen pontoz; vitás elemnél lassítás megengedett.

13. Technikai hibák és büntető pontok

A bírói testület minden technikai hibát büntető ponttal szankcionál; a levonások a végső pontszámból vonódnak le. Egy elemen belül a technikai bíró a legsúlyosabb hibát számítja fel — egy elemre eső maximális levonás 0,8 pont. Egyetlen kivétel a lépés (átlépés, -0,1 pont), amely bármely más hibához hozzáadódik. A pontértékek az orosz girevojsport-szabályzat szerintiek; a teljes, pontérték szerinti hibatáblázatot a dokumentum végi Bíráskodási útmutató (melléklet) tartalmazza.

13.1. Kettlebellel kapcsolatos hibák

- A kettlebell leesése a program közben (az emelvény megérintése ezzel egyenértékű): -0,8 pont
- A kettlebell két kézzel való tartása: -0,6 pont
- A szabad kézzel a kettlebell megérintése: -0,4 pont
- A kettlebell síkvesztése repülés közben (csavarás): -0,2 pont
- Dobáshoz nem kapcsolódó lendítő (swing) mozgás — kivéve a platformon belüli helyzetváltoztatáshoz végzett körös lendítést: -0,2 pont

13.2. Kézre helyezési hibák

- Egyértelmű rögzítés hiánya: -0,2 pont
- Helyzet korrigálása helyezés után: -0,1 pont
- A kar hajlított pozíciója (behajlítása) a kézre helyezés pillanatában: -0,2 pont
- A kettlebell egyértelmű tolása (lenyomása) helyezéskor: -0,2 pont
- 5 mp-nél tovább tartás helyezésben: -0,2 pont
- Ugrás a helyezésből való ledobáskor: -0,1 pont

13.3. Pozíció- és mozgáshibák

- Kilépés a versenyterületről: -0,4 pont
- Szabad kézzel a lábra támaszkodás: -0,2 pont
- A test helytelen elhelyezkedése / a fordulat szöge nem teljesül: -0,1 pont
- Törzs dobás nélküli megváltoztatása, statikus fordulatok: -0,1 pont
- Lépés (mindkét láb felváltva, fordulaton kívül) — minden más levonáshoz hozzáadódik: -0,1 pont

13.4. Program-végrehajtási hibák

- Egyértelmű befejezési jelzés hiánya: -0,4 pont
- Egy elem ötnél többszöri ismétlése: -0,1 pont
- Táblázatban nem szereplő statikus tartás: -0,1 pont
- Két vagy több elem háttal a jelzett irányhoz képest (elemenként): -0,1 pont

Ha a versenyző a bejelentett sorrendtől eltér, az eltéréstől kezdődő elemek nem kerülnek elszámolásra. Ha egy elem elmarad vagy az első kísérlet sikertelen, az elem törlésre kerül — ismételt kísérlet nem számít.

13.5. Csoportos versenyszámok különös hibái

- Nem azonos elemek egyidejű végrehajtása: –0,4 pont.
- Az elemek és fordulatok szinkronhiánya: –0,2 pont.
- Csoportos számban az egyik versenyző hibája az egész csoport hibájának számít.

13.6. Nem elszámolható elemek

Az alábbi esetekben az elem pontértéke nulla — büntető pont nem jár, de az elem nem számít: ha nem a bejelentett elemet hajtják végre; ha az elem a kettlebell leesésével végződik; ha a testfordulat szöge egyértelműen nem teljesül.

14. Versenyhelyszín és felszerelés

14.1. A versenyterület

- Jelenléti versenyen a szervező legalább 2 × 2 méteres versenyterületet (platformot) biztosít — emelt emelvény vagy egyszerű gumiszőnyeg egyaránt megfelel. A platform körül minden oldalon legalább 1 méteres szabad biztonsági zóna kötelező. Online versenyen a 2 × 2 m javasolt, de nem kötelező.
- A padló anyaga szabadon választható (fa, gumi, tatami), de ütésállónak kell lennie. Emelt platform legfeljebb 20 cm magas lehet, lekerekített vagy ferdített élekkel.
- Egyenletes, árnyékmentes megvilágítás szükséges. A versenyterület közelében hitelesített mérleg, tartalék kettlebellek, magnéziumtartó, valamint elsősegély-felszerelés és arra alkalmas személy legyen.

14.2. Versenyző öltözet és felszerelés

- Testhez simuló, mozgást nem akadályozó sportöltözék kötelező; laza, lebegő ruhadarab tilos (eltakarja a kettlebell kezet elhagyó pillanatát). Sportcipő kötelező.
- Megengedett kézápolás: magnézia, ragtapasz/kineziológiai szalag. Tilos bármilyen kesztyű vagy csúszásgátló bevonatú eszköz, amely befolyásolja a kettlebell forgástulajdonságait.
- Ékszer (gyűrű, karperec, karóra, lánc) nem viselhető, kivéve ha teljesen rögzített és ruha alá rejtett. Csapatban egyforma, jól azonosítható öltözet kötelező.

14.3. A kettlebell

- Kizárólag kerek, egységes felületű, fogóperemmel ellátott öntöttvas vagy acél kettlebell használható; felfüggesztett, aszimmetrikus vagy kötéllel rögzített eszköz nem engedélyezett.
- A felületnek tisztának, olaj- és horpadásmentesnek kell lennie; sérült vagy deformált kettlebell nem vihető pályára. A szervező minden versenyzőnek legalább 10 perc gyakorlási lehetőséget biztosít a verseny előtt.

15. Szankciók és fegyelmi rendelkezések

Alkalmazható szankciók: szóbeli figyelmeztetés, írásbeli megrovás, kizárás az adott versenyből, eredménytörlés, eltiltás. A szankciót a főbíró szabja ki, súlyos vagy ismételt esetben a szervező fegyelmi bizottsága.

- Kizárást von maga után: az öltözeti előírások megsértése; a kettlebell hitelesítésének megtagadása; késés a mérlegelésről; tiltott kézápolási eszköz; a program megkezdésének megtagadása; a bírói döntés nyilvános megzavarása.

- Eredménytörlést von maga után: igazolatlan távolmaradás a díjátadóról; utólag megállapított szabálytalanság (pl. tiltott eszköz a videón).
- Eltiltást vonhat maga után: fizikai vagy súlyosan sértő magatartás; az eredmények jogosulatlan befolyásolása; ismételt vagy súlyos szabálysértés.

Doppingellenes rendelkezések: a résztvevők kötelesek betartani a hatályos nemzeti és nemzetközi doppingellenes szabályokat. Pozitív vizsgálat esetén az eredmény törlésre kerül és eltiltás következik; eltiltás alatt álló személy semmilyen minőségben nem vehet részt a versenyen.

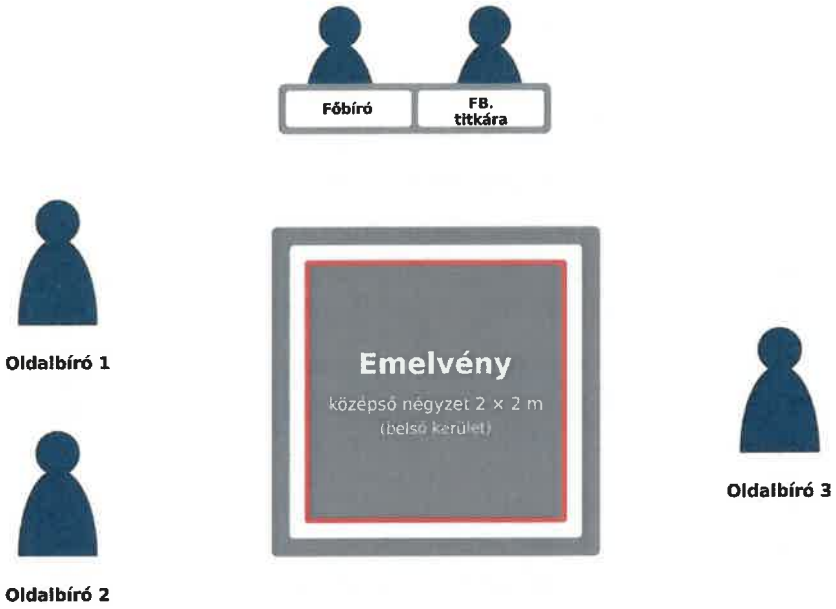
16. Díjazás és eredményhirdetés

- A végső sorrendet a 10. fejezet szerinti pontszám határozza meg, csökkenő sorrendben. Holtverseny: (1) magasabb maximális egyedi elempontszám, (2) több sikeresen végrehajtott elem, (3) ezt követően ex aequo helyezés. Nulla/negatív pontszámnál a versenyző helyezés nélkül kerül a jegyzőkönyvbe („DNS").
- Az eredményjegyzőkönyvet a főtitkár állítja össze, a főbíró hitelesíti; jelenléti versenyen 24, online versenyen a bírálati határidő után 48 órán belül kell közzétenni. Tartalma: név, csapat, korcsoport, súlykategória, bejelentett és elért pontszám, levonások, végső helyezés.
- Az 1–3. helyezett érem és oklevél díjazásban részesül; pénz- vagy tárgyjutalom adható, de nem kötelező. Minden korcsoport és súlykategória önálló mezőny. A díjátadón az érmesek megjelenése kötelező.
- Óvást a versenyző vagy csapatvezető nyújthat be (jelenléti versenyen a következő versenyző startjelzése előtt; online versenyen a közzétételtől 48 órán belül, írásban). Az óvást a főbíró bírálja el; pontszámot érintő kérdésben a testület szótöbbséggel dönt. A döntés végleges.

Melléklet — Bíráskodási útmutató

Mária Tarverdijeva anyaga alapján. Ez a melléklet a bíráskodás vizuális segédlete: a versenyterület elrendezése, a leggyakoribb technikai hibák szemléltetése és a hibák pontérték szerinti teljes táblázata. A bírói testület feladatait és a hibák részletes leírását a 12. és a 13. fejezet tartalmazza.

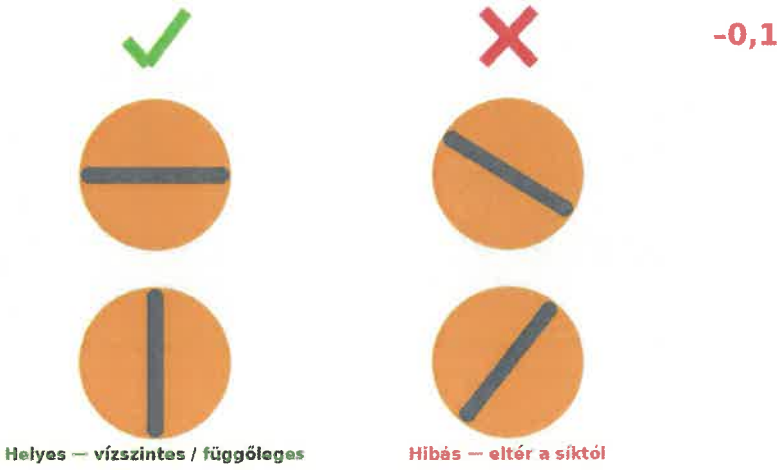
M.1. A versenyterület sémája



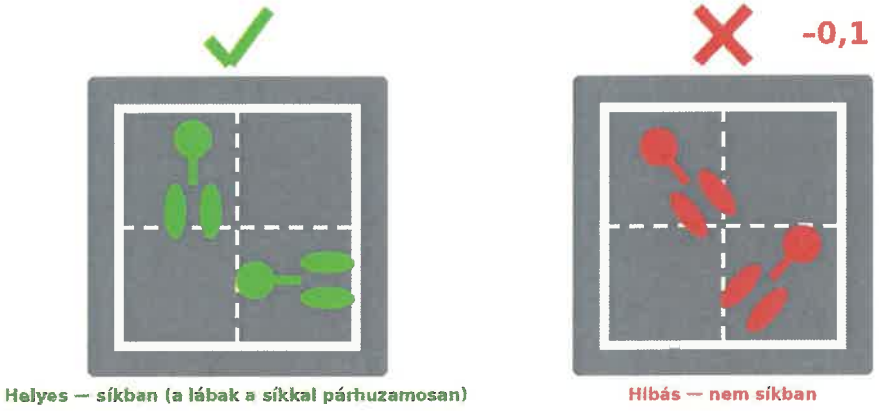
A főbíró és titkára a versenyzővel szemben helyezkedik el; a három oldalsó (technikai) bíró a 2 × 2 m-es középső négyzet (emelvény) körül, eltérő szögből és síkból figyeli a végrehajtást.

M.2. Technikai hibák szemléltetése

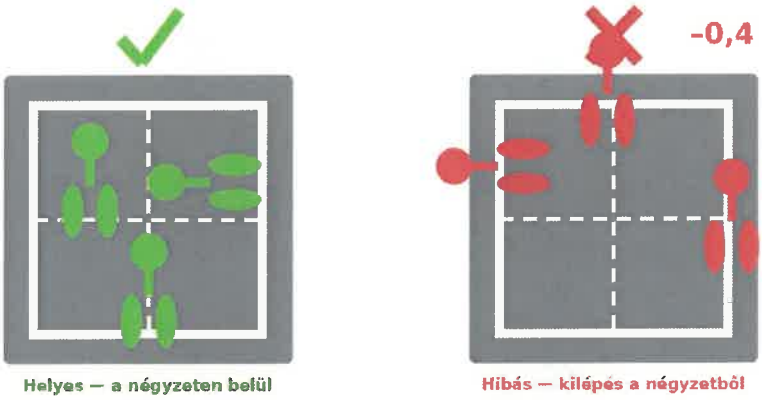
Az ábrák a leggyakoribb technikai hibákat mutatják be — balra a helyes (✓), jobbra a hibás (✗) végrehajtás.



A kettlebell nyelének (fogantyújának) helyzete — kézre helyezésnél és dobásnál egyaránt: a fogantyúnak a dobás síkjának megfelelően szigorúan vízszintesen vagy függőlegesen kell állnia; a síktól való eltérés technikai hiba (–0,1).



A test és a lábak síkbeli helyzete a platformon: helyesen a lábak az egyik síkkal (szagittális vagy frontális) párhuzamosak; az átlós, nem síkbeli helyzet technikai hiba (–0,1).



Platformon belüli mozgás: a versenyző a középső 2 × 2 m-es négyzeten belül köteles maradni; a négyzet határain kívülre lépés (akár egy lábbal) vagy annak elhagyása technikai hiba (–0,4).

M.3. Technikai hibák — pontérték szerinti táblázat

Mária Tarverdijeva anyaga szerint. Minden hiba a megfelelő pontérték-oszlopban szerepel; az oldalsó (technikai) bíró elemenként a legsúlyosabb hibát számítja fel — egyetlen kivétel a lépés, amely bármely más hibához hozzáadódik.

№	–0,1	–0,2	–0,4	–0,6	–0,8
1	A kettlebell helyzetének javítása, a karra helyezés után.	Swing lendítés dobás nélkül.	Szabad kézzel a kettlebell érintése akár repülés közben, akár karra tett kettlebellnél is.	A kettlebell két kézzel történő megtartása akár a levegőben, akár a karra helyezés pillanatakor.	A verseny szett közben a platform kettlebellel való érintése.
2	Levegőbe ugrás a kettlebell indításakor. A két láb a platformon kell hogy maradjon.	A karra helyezés után, és a gyakorlat indítása előtt nincs megfelelő fixnációs idő. Ez 2-5 mp között kell, hogy legyen.	A kijelölt, esetleg felfestett versenyterület elhagyása, akár egy lábbal is.		A verseny szett közben ha leesik a kettlebell.
3	Lépések a platformon, anélkül hogy változna a tengelyirány. Elfogadott egy lépést tenni a dobás érdekében, egy lábbal.	Karra helyezés után a kettlebell több mint 5 mp-es fixnációja.	A program nem megfelelő befejezése, platform elhagyása.		
4	A kettlebell pontatlan síkbeli helyzete a lendítés, vagy dobás során.	A gyakorlat végrehajtása közben a szabadon lévő kéz nem érintheti a lábat.	Csapatoknál, ha valaki rossz gyakorlatot végez.		
5	A platformon rossz térbeli elhelyezkedés. A lábak egy sorban, párhuzamosan kell hogy legyenek.	A kar hajlított pozíciója a karra helyezés pillanatában.			
6	Egy elem ismétlése 5 alkalommal.	Csapatoknál, ha nincs meg a szinkron.			
7	A törzs irányának megváltoztatása a kettlebell indítása nélkül.				
8	A karon lévő kettlebell rossz síkbeli elhelyezkedése. Az elbillent kettlebell sem megengedett.				
9	Ha a kettlebell súlypontja nem megfelelő.				

** A törzsfordulathoz nem kapcsolódó elemeknél a támaszláb cseréjéhez nem kapcsolódó mozgás megengedett (csak egy lábbal lépés); a tengely körüli testfordulatnál minden 90°-onként legfeljebb egy további támaszláb-csere megengedett.*

*** Csoportos számoknál az egyik résztvevő által elkövetett hiba az egész csoportra vonatkozik.*