

AMATŐR CHALLENGE  
VERSENYSZABÁLYZAT

AKROPOLEISZ

**Copyright © 2021 AMATŐR CHALLENGE**

Jelen dokumentum kizárólag az AMATŐR CHALLENGE versenyeken használható.  
A szabálykönyv másolása vagy engedély nélküli felhasználása bűncselekménynek minősül.

# *1. Általános rendelkezések*

A verseny megrendezésével, azok számára szeretnénk lehetőséget biztosítani akik szeretnék a jövőben versenyszerűen foglalkozni a rúd illetve légtánc irányzataival és úgy érzik tapasztalat hiányában még nem készek egy nagyobb versenyre, közönség előtt. A verseny célja, hogy lehetőséget biztosítson egy versenykűr előadására azok számára is akik még csak pár hónapja üzik ezeket a különleges sportágakat illetve azoknak akik már nagyobb tudással bírnak, de még sosem vették részt versenyen ezelőtt. Ez a verseny remek lehetőséget biztosít mindenki számára akiknek van versenyzői ambíciója és szeretnék magukat kipróbálni egy koreográfiában illetve felmérni tudásukat.

## **1/1. Eszközök**

### 1/1.1 Rúd eszközök

- Rúd

#### 1/1.1.1 Rúd

A gyakorlatot két rúdon kell bemutatni: statikus és forgó rúd. A versenyrúd anyaga mindkét rúd esetében krómzott acél, magassága 4 m, átmérője 45mm. A rudak közötti távolság 3m, forgó rúd a rendezői jobb oldalon helyezkedik el.

### 1/1.2 Légtorna eszközök

A versenyzők két féle eszközön mutathatják be gyakorlataikat:

- Selyem (Silk)
- Karika (hoop)

#### 1/1.3 Az eszközök felfüggesztése:

##### 1/1.3.1. Magasság:

- A karika és a silk magassága a versenyző igénye szerint személyre szabható. Kötelező minimum és maximum magasság nincsen.
- A silket minimum 3 méter magason kell felfüggeszteni

##### 1/1.3.2 Mód (karika esetén):

- Egy pontos
- Két pontos

Forgószem használata minden légtorna eszközön megengedett.

## 1/1.4 Az eszközök tisztítása:

- Magnéziát illetve egyéb csúszásgátló anyag használata megengedett. Waxot illetve gyantát tilos a krómozott rudakra kenni!

## 1/2. A koreográfia, zene és a versenyzés módja

### 1/2.1 A zene időtartam

Kezdő kategória esetén: 2:00 – 2:30 perc +/- 5 mp

Középhaladó kategória esetén: 2:30-3:00 perc +/- 5 mp

Haladó kategória esetén: 3:00-3:30 perc +/-5mp

### 1/2.2 A zene

A zene nem tartalmazhat trágár kifejezéseket, ezen kívül bármilyen stílus képviseltetheti magát. A zene időtartamának hossza meg kell feleljen az 1/2.1. pontban meghatározottaknak, máskülönben pont levonást von maga után.

### 1/2.3. A koreográfia

A koreográfia tartalmazhat talaj munkát is, de ez nem kötelező. A talajon eltöltött idő a teljes versenyszám maximum 20%-a lehet! Rúd kategória esetén a versenyző köteles a gyakorlatát forgó illetve statikus rúdon is bemutatni. A forgó illetve statikus rúdon eltöltött minimum idő aránya a következőknek kell megfeleljen: a teljes versenyszám minimum 30% forgó rúd kell legyen. Ez lehet több, de nem haladhatja meg az 50%-t.

A koreográfiának tartalmaznia kell a választott divízióhoz tartozó elemeket. A kötelező elemek listája a 6. Versenyzői segédlet pont alatt található. Ezeken kívül a versenyző szabadon dönt, hogy tesz-e plusz elemeket a gyakorlatába és arról is, hogy melyikiek legyenek azok.

A koreográfia nem tartalmazhat erőszakkal, márkajelzéssel kapcsolatos történetet illetve nem lehet rasszista, megkülönböztető vagy politikai indíttatású. Továbbá nem tartalmazhat olyan témát ami bárkinek a hovatartozását, identitását, vallását vagy esetleges történelmi eseményeket sérthet (pl. holokauszt). Ha a versenyző bizonytalan, hogy az általa választott téma/történet előadása megengedett-e, akkor emailben megkérdezheti azt a szervezőktől ([akropoleisz@gmail.com](mailto:akropoleisz@gmail.com)). Amennyiben a versenyző megsérti a tartalmi előírásokra úgy a gyakorlata érvénytelennek minősül és kizárásra kerül.

### 1.2/4. A versenyzés módja

A verseny online formában kerül lebonyolításra ennek értelmében a versenyzőnek videóra kell vennie a gyakorlatát és eljuttatni azt a szervezőkhöz. A videónak teljesen vágatlannak kell lennie és olyan szögből kell felvételre kerülnie, hogy a szerek (rúd, karika, silk), az előadótér és a versenyző teljesen egészében

látható legyen. A kamera a felvétel alatt nem mozoghat, fix ponton kell lennie ahonnan az előbb említettek szerint rögzíteni tudja a felvételt. A felvételen nem látszódhat más szereplő (edző, csapattárs, stb) a versenyzőn kívül. A szerekek és elhelyezkedésüknek meg kell felelniük az 1/1. pont alatt említett feltételeknek, a gyakorlatnak pedig az 1.2/3. pontban említetteknek. A verseny gyakorlatról készült videót legkésőbb **2021. December 5. éjfélig** el kell juttatni a szervezőkhöz emailben az [akropoleisz@gmail.com](mailto:akropoleisz@gmail.com) címre. A videó címében benne kell lennie a versenyző nevének, a divízióának, kategóriának és a korcsoportnak. Ezt követően a versenybíróóság a meghatározott szempontok szerint (lsd 2/1.) végrehajtja a zsűrizést majd az 1/6. pontban meghatározottak szerint kerül sor az ünnepélyes eredményhirdetésre, díj kiosztásra.

### **1/3. Verseny divíziók, kategóriák és korcsoportok**

#### 1/3.1. Divízió

- Kezdő
- Középhaladó
- Haladó

Az egyes divíziókban való részvételnek nincsen pontos feltétele, meghatározása. A versenyző a kötelező elemlista alapján illetve edzőjének tanácsára dönti el melyik divízióban indul. Ha bizonytalan a döntést illetően akkor kérhet segítséget a szervezőktől ([akropoleisz@gmail.com](mailto:akropoleisz@gmail.com)). Fontos, hogy csak olyanok élhetnek a nevezés lehetőségével akik még nem vettek részt MALESZ illetve más országos versenyen!

#### 1/3.2. Kategória

A versenyzők minden eszközön az alábbi kategóriákban nevezhetnek:

- Női egyéni
- Férfi egyéni
- Duó (lehet női, vegyes, és férfi)
- Csoport (4 vagy több fő esetén, lehet női, vegyes és férfi)

A kategóriák azonosak minden korcsoport számára.

#### 1/3.3. Korcsoportok

Gyermekek:

UP I. 7-8

UPII. 9-10

UPIII. 11-12

UP IV. 13-14

Junior:

Junior I. 15-16

Junior II. 17-18

Felnőtt:

Felnőtt 18+

Senior 40+

Master 50+

## 1/4. A versenyzés feltételei:

A versenyre bárki jelentkezhet, aki :

- még nem vett részt soha MALESZ vagy más országos versenyen a nevezhető szereken (rúd, karika, silk)
- a nevezési lapot, kiskorú esetén a beleegyző nyilatkozatot is, hiánytalanul kitöltötte és a megjelölt határidőig elküldte az alábbi email címre: [akropoleisz@gmail.com](mailto:akropoleisz@gmail.com)
- a verseny részvételi díjat kijelölt határidőig megfizette és a befizetésről a másolatot (banki átutalás visszaigazolása) határidőre elküldte
- a MALESZ által kiállított érvényes versenyengedéllyel rendelkezik (egyesületen keresztül kell intézni, egyénileg)
- a gyakorlatáról a verseny videót határidőre megküldte és a videó pontosan megfelel a szabályzatban meghatározott kritériumoknak (ldd 1/2.4.)
- a versenyzőnek érvényes sportorvosi igazolással kell rendelkeznie
- abban az esetben ha a versenyző nem adja le gyakorlatát illetve eláll a versenyzéstől, a szervezők nem kötelesek a nevezési díjat visszatéríteni.

### 1/4.1 Nevezés és határidők

A versenyre való bejutás feltétele az előbbi bekezdésben (1/4.) megjelölt pontok teljesítése.

- A részvételi díj befizetési határidő: **2021. November 21. éjfélig**
- Jelentkezési lap beküldési határidő: **2021. November 21. éjfélig**
- Verseny gyakorlat videó leadási határidő: **2021. December 5. éjfélig**

#### 1/4.2 Nevezés érvényessége:

A nevezés érvényes ha:

- a hiánytalanul kitöltött nevezési lapot a megjelölt határidőig leadta (lsd. 1/4.1 pont)
- a verseny részvételi díját határidőre megfizette és annak másolatát (az átutalásról) a jelentkezési lappal együtt elküldte
- 14 év alatti gyermek esetén a szülői beleegyező nyilatkozatot a nevezési lappal együtt határidőre leadta
- a MALESZ részéről a kiállított versenyengedély a résztvevő birtokában van
- az versenyengedély mellé érvényes sportorvosi igazolással rendelkezik

#### 1/4.3 Nevezési díjak

- Verseny részvételi díj: 5.000 ft

#### 1/4.3. Díjak megfizetése

- Banki átutalással az AKROPOLEISZ Rúd- és Levegősportok Egyesülete számlaszámára: K&H Bank 10400968-50526967-88551009. A közeleményben kérjük a nevező nevét és kategóriáját és korcsoportját feltüntetni.

## 1/6. Díjazás

Divízióként, kategóriánként illetve korosztályonként I-III helyezett részesül érem díjazásban. Minden kategóriában a szervezők fenntartják a jogot, hogy megfelelő létszám hiányában a korosztályokat és/vagy a kategóriákat összevonja. (minden kategória esetében 5 fő a minimum).

A zsűrizés 2021. December 6-17. között kerül lebonyolításra. Az eredményhirdetés tervezett időpontja illetve a díjkiosztás helyszíne: 2021. December 18., 14:00 Akropoleisz Rúdtánc és Légtorna Stúdió (1123 Budapest, Alkotás utca 29.).

## *2. Bírói testület*

### **2/1. A versenybíróóság**

A versenybíróóság háromtagú testület, elnöke (a Főbíró) felügyeli a versenyt, a pontozást, és betölti a versenybíróóság elnökének szerepét. A versenybíróóság elnökségének tagjaival együtt a feladata a következő:

- A szabályok alkalmazása a versenyen érintett bírókra vonatkozóan.
- A bírók munkájának analizálását
- Ellenőrzi a pontozást
- Szankcionálni azokat a bírókat, akiknek a munkájuk kifogásolható volt
- Feljegyzi az esetleges közbelépéseket (pontszámmódosítás pontozás előtt vagy után)

#### 2/1.1. Pontozási szempontok

- erőelemek (10p)
- hajlékonysági elemek (10p)
- összekötések a szeren (10p)
- dinamikus kombinációk (10p)
- kötelező elemek (5p) – 1p/kötelező elem
- előadás folyékonysága (10p)
- összhang a zenével (5p)
- színpadi jelenlét, magabiztosság (5p)

#### 2/1.2. Büntető pontok

A következő esetekben kaphatóak:

- kosztüm/smink/haj megsértése
- tartáshibák illetve a súlyosabb rontások (esés, stb).
- koreográfia hosszának megsértése
- talajon illetve forgó/fix rúdon töltött idő arányának megsértése

Pontozásuk:

- kilógó fehérnemű (-5p)

- esés (-2p/alkalom)
- egyensúlyvesztés/bizonytalanság/megcsúszás (-0,5p/alkalom)
- zenére időtartama nem felel meg a szabályzatban leírtaknak (-2p)
- talajon illetve fix/forgó rúdon töltött idő megsértése (-2p)
- smink/haj/kosztüm előírásainak megsértése (-5p)
- spicc hiba (0.5p/alkalom)
- térd hiba (0.5p/alkalom)

Bónuszok:

- különleges, ritkán látott elemek (1p/alkalom)
- egyedi kombinációk/elemek (1p/alkalom)
- zuhanások (1p/alkalom)
- talajon bemutatott gyakorlat (3p)

## **2/2. Bírói tevékenység feltételei:**

A bírói testület tagjai a MALESZ bírói egyesületéből kerülnek ki.

## ***3. A versenyzőkre vonatkozó szabályok***

### **3/1. A versenyzők jogai**

A versenyzőnek joga van:

- A szabályokban előírtak szerint, annak értelmében, pontosan és egyenlően értékeltnek lenni
- Magnéziát vagy egyéb csúszgátló anyagot használni a 1/1.2 pontban megjelöltek szerint

### **3/2. A versenyzők felelőssége**

A versenyző felelős

- Ismerni az értékelési előírásokat és annak megfelelően összeállítani a gyakorlatot
- Nevezés határidőn belül történő eljuttatása
- Verseny gyakorlat határidőn belül történő eljuttatása



- Érvényes versenyengedélyt illetve sportorvosi igazolást beszerezni

### 3/3. A versenyzők feladatai

A versenyző köteles

- Köteles megkezdeni gyakorlatát, ha a zene megszólal
- Köteles az ünnepélyes eredményhirdetésen részt venni

### 3/4. Versenyöltözék

3/4.1. Nők öltözéke:

- A dressz lehet két részes vagy egy részes.
- A ruházat kivágása (dekoltázs) elöl megfelelő legyen; nem lehet mélyebb, mint a szegycsont közepe.
- Az alsó rész kivágása nem haladhatja túl az ágyék vonalát,
- A versenyző gyakorlatának eljárása alatt nem lehet reklámfelület
- A versenyzőnek tartózkodnia kell az ékszerviselésről, (nyaklánc vagy karkötő)
- Tilos tangában lenni, illetve ha elcsúszik a dressz a fenékről, az ágyékról, vagy a mellnél, azért kizárás jár.
- Cipő illetve egyéb lábbeli viselése nem engedélyezett

3/4.2 Férfiak öltözéke:

- Az alsó rész (sportnadrág) kivágása nem haladhatja túl az ágyék vonalát.
- Cipő illetve egyéb lábbeli viselése nem engedélyezett

### 3/5. Egyéb kiegészítők és használatuk

- Kiegészítők ruhadarabok használata pl szoknya, nadrág, póló engedélyezett. Ezt a versenyző viselheti akár a gyakorlat közben is, amennyiben az nem akadályozza a kivitelezésben, vagy le is veheti
- Színpadi kellékek és egyéb kiegészítők használata nem engedélyezett!

### 3/6. Smink és haj

- A hajnak a nyakat és az arcot teljesen szabadon kell hagyni úgy, hogy az arc jellemzőit, az arckifejezést, a nyak nyújtását a bírák szabadon láthassák. Nem szabad, hogy megzavarja az előadást a haj nyakról, vagy arc elöl való elsöprése. A kiengedett haj engedélyezett amennyiben nem takarja az arcot és a frizura nem zavarja a művészt az előadásában.
- A fiatalabb korcsoportok sminkje csak a természetes tulajdonságokat hangsúlyozhatja és ezért csak halványan alkalmazható. Az egyetlen kivétel ez alól a szabály alól, ha a téma teszi indokolttá a sminket,

és az egyáltalán nem csábító természetű; például dzsungel zene és koreográfia. Itt a témával kapcsolatos smink megengedett, de az sem lehet túlzó.

- A smink a felnőtt nőknek és férfiaknak engedélyezve van. A smink tartalmazhat pl.: műszempillákat, díszítéseket, strasszokat, arcfestést, csillámport, stb...
- Ezen előírások megszegése pontlevonást von maga után.

## ***4. Kizárás – Diszkvalifikáció***

A sportolót kizárhatják a versenyből, ha a szabályzat bármely gyakorlatra, zenére, sminkre/hajra, kosztümre illetve kiegészítőkre vonatkozó pontját megsérti.

A sportoló kizárható a versenyről, ha elköveti az alábbi szabálysértések bármelyikét:

- Jelentkezési lapon hamis információt ad meg.
- A ruházat eltávolításáért (amennyiben az a versenydressz vagy annak a darabja).
- Erotikus stílusú koreográfiáért (pl.: Test szuggesztív simogatása, mell illetve intim testrészek simogatása és mutogatása, stb.) A testhullámok és nőies táncelemek nem tartoznak bele a fentiekbe.
- Ha nyilvánosan kritizálja az eredményt, a bírókat, a sportolókat vagy a bíraskodást.
- Ha a szabályokat és rendelkezéseket megszegi

## ***5. Egyéb rendelkezések***

### **5/1. Egyéb rendelkezések**

- Adatvédelmi rendelkezések
  - Minden jelentkező a nevezésével hozzájárul személyes adatai kezeléséhez, sokszorosításához, továbbításához.
  - A természetes személyeknek a személyes adatok kezelése tekintetében történő védelméről és az ilyen adatok szabad áramlásáról, valamint a 95/46/EK irányelv hatályon kívül helyezéséről szóló AZ EURÓPAI PARLAMENT ÉS A TANÁCS (EU) 2016/679 RENDELETE (általános adatvédelmi rendelet) 6. cikk (1) bekezdés a.) pontja alapján a nevező hozzájárul a személyes

adatai kezeléséhez – AZ Akropoleisz SE által szervezett versenyre történő jelentkezéssel önkéntes hozzájárulását adja az Egyesület adatkezelőinek a rendezvényszervezés során a rendezvény lebonyolítása céljából.

- A nevező hozzájárul a szervezési feladatokon kívül: – a személyét ábrázoló fényképfelvételeknek az Akropoleisz SE és társszervének az Arial Arts Move Kft-nek marketing-, reklám- és egyéb tájékoztató kiadványaiban történő felhasználásához.
- A bírók által hozott döntés a közzététel után végleges és visszavonhatatlan, óvásnak helye nincs.

## ***6. Versenyzői segédlet***

### **6/1. Rúd divízió kötelező elem lista**

#### **6/1.1. Kezdő divízió**

- Körhinta forgás (Inverz fogásban minimum 360 fokos fordulat a rúd körül. Mindkét kéz nyújtva, alsó kéz inverz tartásban, lábak pillangó tartásban).
- Hátra vagy Előre külső napraforgó (Külső vagy belső lábról indított minimum 360 fokos fordulat a rúd körül. Mindkét kéz a rúdon, széles alapfogással, lábak pozíciója 'Z' tartásban párhuzamosan a talajjal)
- Propeller (Belső láb indításával terpeszen át érkezés a rúd másik oldalára (180 fokos fordulat). Lábak végig nyújtva, kezek váltott alapfogásban, a belső kéz fog felül.)
- Pole sit (Rúdon ülés keresztbe tett lábbal. Rúd a két comb között, testtartás egyenes, kezek a térden vagy a test mellett.)

- Alap mászás (Crucifixen keresztül mászás a rúdon felfelé irányba haladva. A két láb egymást keresztezi, az elülső lábnak spiccben kell lennie!)

### 6/1.2. Középhaladó divízió

- Bicska (Fejjel lefelé terpesz. A két kéz, a belső kar, a törzs illetve a comb érhet csak a rúdhoz. Kezek alapfogásban, nyújtva. Lábak szintén nyújtva, terpeszben.)
- Hátrahajlás lábkulcsban vagy nyújtott lábbal (Hátrahajlás a rúdról fejjel lefelé. A kiinduló pozíció Pole sit majd innen alsó láb nyújtva, míg a felső láb hajlítva a rúd köré fonódik keresztezve a nyújtott lábat. Karok tetszőleges pozícióban, a rudat nem érinthetik. Nyújtott lábas verzió esetén a felső láb is nyújtva kell legyen.)
- Dugóhúzó (Nyújtott testhelyzetben, 360 fokos fordulat a rúd körül, a test a rúd előtt helyezkedik el. Lábak teljesen nyújtva ceruza tartásban, felső kéz csavart kezes fogásban.)
- Gemini (Fejjel lefelé lógás térdhajlatakasztással. Karok tetszőleges helyzetben, nem érhetnek a rúdhoz. Külső láb a rúd köré fonódik, míg a belső nyújtva van, párhuzamos a talajjal. Testhelyzet enyhén homorított.)
- Félhold (Fejjel lefelé hátrahajlásban homorítás a rúdon. Tetszőleges fogás, karok teljesen nyújtva. Lábak zárt pozícióban mindkettő nyújtva vagy a felső láb lehet hajlítva is. Homorított testhelyzet, a csípő és a lábak párhuzamosak a talajjal).

### 6/1.3. Haladó divízió

- Allegra (Kiinduló helyzet belső geminiből, belső láb/comb illetve törzs ér csak a rúdhoz. Belső kéz a rudat fogja a belső láb fölött, testhelyzet homorított. Lábak haránt spárgában nyújtva vannak, külső kéz tetszőlegesen a test mellett vagy a rúd mögött keresztezve rá fog a külső lábra.)
- Vállon átfordulás (Terpesz a rúdnál tetszőleges fogásban. Karok hajlítva, a váll illetve nyak (opcionális) szorosan illeszkedik a rúdra. Testhelyzet párhuzamos a talajjal, lábak terpeszben nyújtva. A fogás lehet csésze vagy alapfogás esetleg vegyes.
- Csavartkezes aysha (Kézenállás a rúdon csavartkezes fogásban. Mindkét kéz nyújtva, felső kéz csavart fogásban, míg az alsó inverzben. Lábak nyújtva terpeszben vagy ceruza tartásban, nem érintkezhetnek a rúddal! Testhelyzet fejjel lefelé, párhuzamos vagy függőleges a talajjal.)
- Gemini lábváltás (Kiinduló póz külső geminiből. A belső láb nyújtva, egy köríven keresztül záródik a rúdra, míg a külső láb ezzel egyidőben lehoz a rúdról és kinyújt. A testhelyzet párhuzamos a talajjal, enyhén homorított, csak a lábak érintkezhetnek a rúddal a kezek nem.)
- Kosárka (Kiinduló póz nyújtott lábas hátrahajlás. Kezek nyújtva, lábak nem érintik a rudat, hanem hajlítva vannak agyar tartásban, közelítve a fejhez. Testhelyzet homorított.)

## 6/2. Karika divízió kötelező elem lista

### 6/2.1. Kezdő divízió

- Ózike (Felső íven, 2 kar között egyik láb térdhajlatban akasztva, másik láb teljesen kinyújtva)
- Amazon (A tartó kar teljesen nyújtva, a karika a nyak egyik oldalával megtámasztva, a lábak zártak)
- Koporsó (Belső kar könyék hajlatban akasztva, lábak nyújtottak és zártak, a teljes test párhuzamos a talajjal)
- Skorpió (Azonos térdhajlat és kéz akasztás a karika alsó ívén, másik kéz fogja a szabad láb bokáját)

- Superwoman (Lábak zártak, a felső kar nyújtva fogja a karikát, a másik nem ér a karikához)

### 6/2.2. Középhaladó divízió

- Jade (Lábak egy oldalon helyezkednek el, a törzs a karika másik oldalán van, azonos kéz-, lábfogás, a spárga szöge min.160°)
- Balerina (A derék a karika alsó ívén, egyik láb a felső ívben megtámasztva, másik lábat fogja a 2 kéz)
- Ceruza (Lábak keresztezve, a karika a combok és a lábfejek között, a törzs homorít)
- Malom forgás (Kiindulási póz:egyik láb hajlítva a karika alsó íven, alsós fogás, a törzs egyenes, fejjel fölfelé, 1 vagy több teljes fordulat)
- Egy lábás térdlógás (Csak az egyik láb ér a karikához, az alsó íven térdhajlatban akasztva)

### 6/2.3. Haladó divízió

- Einarming (Csak a tartó kar ér a karikához, a lábak nyújtva, a törzs a tartó karra csukódik)
- Orosz spárga (Karak vállszélesen kapaszkodnak a felső íven, egyik láb a karika alsó ívén talptámaszon, másik láb haránt spárgára nyitva min.160°-ban, a törzs az alsó láb felé hajol, a lábak és a karok is teljesen nyújtva)
- Fecske tartás (Csak a csípő ér a karikához az alsó íven, lábak zárva és nyújtva, a törzs homorít)
- Könyök spárga (Csak az egyik könyökhajlat ér a karikához, ami fogja az ellentétes láb bokáját vagy lábfejét, másik láb hajlítva, és azt fogja az ellentétes kéz, a spárga szöge min.160°)
- Leszaltó (Térdhajlatról indított dinamikus elem, talpra érkezéssel. a kezek nem érhetnek le érkezésnél)

## 6/3. Silk divízió elem lista

### 6/3.1. Kezdő divízió

- Gólya (Egyik láb csomóban, karok fej fölött kapaszkodnak nyújtott könyökkel, másik láb passzéban felhúzva, a törzs kissé előre dől)
- Kéztekerés-spárga (Mindkét kéz 1 vagy 2 tekerésben, a törzs fejjel lefelé, lábak haránt spárga pozícióban min160°)
- Gombócka (A silk a két comb között, egyik láb körül tekerve, a törzs oldalra fordulva zsugor tartásban, a karok nem érnek a silkhez)

### 6/3.2. Középhaladó divízió

- Négyzet (Egyik láb kétszer betekerve, a törzs fejjel lefelé, a bekötött lábhoz képest ellentétes kéz összefogja fej alatt a silket, a szabad kar és láb nyújtva eltolja a 2 szálát, négyzet formát alkotva)
- Gombócka zuhanás (Kiinduló helyzet : gombócka, plusz egy tekerés a derék körül-lefordulás, az érkezésnél egyik kéz fogja a silket és az egyik láb hajlítva akasztva a silken)
- Hasontartás (Silk a hasnál, tartó kar teljesen nyújtva, törzs rácsukódik a nyújtott zárt lábakra)

### 6/3.3. Haladó divízió

- Hurok-spárga (A bokák hurokban a silken, haránt vagy angol spárga pozícióban, a spárga szöge min.180°, a könyökök nyújtottak)

- Banán (A silk a hát mögött megy el, a tartó kar nyújtva, a szabad kar és a lábak nem érnek a silkhez)
- Hurok zuhanás (Mászásból belső láb akasztás, alsó láb a silk áthúz, egy hurkot hagyva, alsó kar fogja a silket. Érkezés: a hurok teljesen rácsúszik az alsó lábra, legalább 1méteres zuhanás után, a felső kar nem fogja a silket, a felső láb végig hajlítva marad)