

# **SZABÁLYOK – ZENÉS FORMAGYAKORLATOK**

## **Definíció**

A zenés formagyakorlat egyfajta képzeletbeli harc egy vagy több ellenfél ellen, amelyben az előadó a célra kiválasztott zenére távol-keleti harcművészetekből származó technikákat mutat be. A zeneválasztás egyéni.

## **Ritmus**

Minden formagyakorlatfajta zenére kell bemutatni. A lány stílusok kivételével a harcművészeti technikáknak illeszkedniük kell a ritmusra.

## **Hossz**

A kemény formagyakorlatok nem lehetnek 1 perc 30 másodpercnél hosszabbak, bemutatással együtt, míg a lány stílusokban nem haladhatják meg a 2 perc 10 másodpercet, bemutatással együtt. E szabály megszegése esetén a vezetőbíró 0.1 pont levonást kérhet.

## **Életkor**

Minden WAKO Európa- illetve világbajnokságon rendezett formagyakorlat-versenyen 16 éves kortól lehet indulni. A WAKO kifejezetten a 12-15 éves korúaknak rendez nemzetközi tehetségkutató illetve utánpótlás versenyeket is.

## **Kategóriák**

A zenés formagyakorlat versenyen férfiak és nők is négy kategória közül választhatnak:

- kemény stílusok (karate vagy tae-kwon do eredetű)
- lány stílusok (kung fu vagy wu-shu eredetű)
- kemény fegyveres stílusok (használható fegyverek: kama, sai, tonfa, nunchaku, bo)
- lány fegyveres stílusok (használható fegyverek: naginata, nunchaku, katana, tai chi chuan kard, lánc, wushu hosszúbot, két kard, tigrisfejű horog és tigrisfejű dupla horog, stb.)

Minden versenyző bajnokságonként egy vagy több zenés formagyakorlat kategóriában is indulhat.

## **Ruházat**

A zenés formagyakorlat versenyen nincs kijelölt formaruha. Mindenféle ruházatot lehet viselni, a ruházatnak azonban tisztának és kifogástalannak kell lennie. Kemény stílusokban a versenyzőknek mezítláb kell lenniük, míg a lány stílusokban cipő viselése engedélyezett. A bemutatás történhet meztelen felsőtesttel is (kivéve a nőket természetesen).

## **Fegyverek állapota**

Minden sportoló felelős egyedi, és a verseny során nem cserélhető fegyverének tökéletes épségéért. A vezetőbíró ha kívánja, megvizsgálhatja a versenyző fegyverét.

### **Akrobatikus mozgáselemek**

Kemény és lágú stílusú WAKO zenés formagyakorlatokban egyaránt legfeljebb **három akrobatikus mozgáselem** engedélyezett. E szabály megszegése 0.1 pont levonást vonhat maga után.

### **Értékelési szempontok**

Döntése meghozatala előtt minden bírónak mérlegelnie kell:

- szinkron (a kemény stílusokban a tökéletes időzítés, a viszony a mozgás és a zene között; lágú stílusokban a viszony a mozgás és a zene között)
- előadókészség (a versenyző beleélő- és megjelenítő képessége, illetve a koreográfia jó interpretációja)
- nehézségi fok (rúgások, ugrások, kombinációk, gimnasztikai mozgáselemek)
- alapok (állások, ütések, rúgások és védések az eredeti stílus alapttechnikáinak megfelelően)
- egyensúly, erő, összpontosítás (tökéletes egyensúly és energikus mozgáselemek)
- fegyverkezelés (természetesen fegyverek esetén. A versenyzőnek nehéz gyakorlat bemutatásával kell demonstrálnia, hogy tökéletesen tudja uralni és kezelni a választott fegyvert).

### **Táncelemek**

Formagyakorlat bemutatása során táncelemek nem engedélyezettek, elfogadottak vagy tűrtek. Táncelemeket - mint pl. breakdance vagy jazz, illetve akár klasszikus táncstílusok elemeit - beépítő versenyzők minden bírótól a legalacsonyabb adható értéket, 5.00 pontot kapnak.

### **Jelmezek és kifestés**

Semmilyen színpadi jelmez, kifestés, maszk, illetve bármilyen olyan ruházat, amely nem valódi harcművészeti formaruha, nem elfogadható.

### **Színpadi effektusok**

Semmilyen színpadi effektus (például lézer, füst, tűz, robbanás, stb.) nem engedélyezett. E szabály megszegése a versenyző azonnali kizárását vonhatja maga után.