

GUMIASZTAL

1. A bajnokság célja:

- A Gumiasztal sportág tömeg- és minőségi színvonalának emelése, az utánpótlás biztosítása
- Versenyalkalom biztosítása
- A Diákolimpiai Bajnoki címek eldöntése

2. A verseny rendezője:

A MATSZ Gumiasztal Szakága - a Magyar Diáksport Szövetség egyetértésével a Balatonfüredi Gumiasztal Egyesület.

Kapcsolattartó:

Juhász Judit - gumiasztal szakágvezető
tel: +36/20 203-7313
e-mail: juhaszjutka@invitel.hu

Rendezésért felelős személyek:

Farkasné Bóna Ivett
8230-Balatonfüred Kiss J. u. 2
Tel: 06.30-748 8029
furedigumiasztal@gmail.com !!!
www.furedigumiasztal.fw.hu

Horváth Péter
8200-Veszprém, Wartha V. u. 3-5.
vtc@invitel.hu

3. A verseny helye, ideje:

2010. április 17. (szombat)
Észak-Balaton Regionális Konferencia Központ
Balatonfüred, Horváth Mihály u.

4. Versenyszámok:

Gumiasztal egyéni bajnokságok

"A" és "B" kategória - 5 korcsoportban

Eredmény csak azokban a korcsoportokban hirdethető, ahol minimum 3 versenyző indul a versenyen

Gumiasztal csapatbajnokság

Minden korcsoportban iskolánként 2 csapat nevezhető.

Egy csapat 4/3-as, vagy 3/3-as felállásban szerepelhet.

Eredmény csak azokban a korcsoportokban hirdethető, ahol minimum 3 csapat indul a versenyen.

Magyar Diáksport Szövetség – GUMIASZTAL – Országos Döntő

5. A bajnokság résztvevői:

Általános rendelkezések:

A Magyar Diáksport Szövetség Versenykiírása alapján. A sportági szakszövetségek által rendezett diákolimpiai versenyek korcsoport meghatározása eltérhet a központi versenykiírásban meghatározottól. (A Gumiasztal ebbe a kategóriába tartozik!!)

Nevezési lehetőség:

Egy iskola kategóriánként és korcsoportonként létszámkorlátozás nélkül nevezhet egyéni versenyzőket.

Egy iskola korcsoportonként csak két csapatot nevezhet.

Nevezési lap mellékelve.

Életkori előírások:

I-II. korcsoport: 2000-ben és utána születettek

III. korcsoport: 1998-1999-ben születettek

IV. korcsoport: 1996-1997-ben születettek

V. korcsoport: 1994-1995-ben születettek

VI. korcsoport: 1993-ban és korábban születettek

6. Előzetes nevezés:

2010. március 19. (péntek)

e-mailben furedigumiasztal@gmail.com és juhaszjutka@invitel.hu !!!!

7. Végleges nevezés:

2010. április 02. (péntek)

A nevezést az alábbi e-mail címre kell elküldeni:

e-mailben furedigumiasztal@gmail.com és juhaszjutka@invitel.hu !!!!

8. Egyebek:

- A kitöltött versenylapokat **2010. április 10-ig** ajánlott küldeményként **kell postára adni** az alábbi címre:

Prémusz Krisztina, 2400 Dunaújváros, Fáklya u. 6.

- A kötelező elemeket csillaggal kell jelölni.
- Az első és második gyakorlat bemutatása a FIG szabály szerint.

- **a korcsoportok alakulása:**

"A sportági szakszövetségek által rendezett diákolimpiai versenyek korcsoport meghatározása eltérhet a központi versenykiírásban meghatározottól."

Forrás: MDSZ honlap - Versenykiírások - Általános Szabályok

9. Nevezési díj: 500 Ft/versenyző - melyet a helyszínen (számla ellenében) kell befizetni!.

10. Igazolás: Diákigazolvány + érvényes egyéni, vagy csoportos sportorvosi igazolás szükséges!
A kitöltött, aláírt, lepecsételt nevezési lapokat is a befizetéssel együtt kell leadni!

11. Forгатókönyv:

- melegítési rend - szállítási rend a végleges nevezés lezárása után készül el.

Magyar Diáksport Szövetség – GUMIASZTAL – Országos Döntő
GUMIASZTAL GYAKORLATANYAG

"A" KATEGÓRIA

I-II. korcsoport: (kezdő) (2000-ben és utána születettek)

Első gyakorlat:

- . szaltó hátra zsugorhelyzetben
- . felugrás zsugorhelyzetben (térdfogással)
- . terpeszbicska felugrás (boka fogással)
- . szaltó előre zsugorhelyzetben, vagy 180°-os fordulattal
- . 6 db szabadonválasztott elem

Az elemek sorrendje felcserélhető!

Második gyakorlat:

- . 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat

III. korcsoport: (újonc) (1998-1999-ben születettek)

Első gyakorlat:

- . szaltó hátra zsugorhelyzetben,
 - . szaltó előre zsugorhelyzetben, vagy 180°-os fordulattal,
 - . felugrás zsugorhelyzetben (térdfogással)
 - . szaltó hátra bicska helyzetben
 - . terpeszbicska felugrás (boka fogással)
- 5 különböző szabadon választott elem

Az elemek sorrendje felcserélhető!

Második gyakorlat:

- . 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

IV. korcsoport: (serdülő) (1996-1997-ban születettek)

Első gyakorlat:

- . szaltó hátra nyújtott testtel,
- . terpeszbicska felugrás (boka fogással)
- . szaltó előre zsugorhelyzetben, vagy 180°-os fordulattal,
- . egy elem hasra vagy hátra
- . szaltó előre bicska helyzetben, vagy 180°-os fordulattal,
- . 5 különböző szabadon választott elem (ebből minimum 3 db, amely 270°-nál többszaltóforgást kell, hogy tartalmazzon).

Az elemek sorrendje felcserélhető!

Második gyakorlat:

- . 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

V. korcsoport: (ifjúsági) (1994-1995-ben születettek)

Első gyakorlat:

- . szaltó előre nyújtott 180°-os fordulattal,
- . egy elem hasra vagy hátra
- . egy elem hasról vagy hátról kombinációban a fenti követelménnyel
- . szaltó előre vagy hátra nyújtott testtel, minimum 360°-os fordulattal,
- . duplaszaltó előre vagy hátra zsugorhelyzetben,
- . 5 különböző szabadon választott elem (ebből minimum 4 db, amely 270°-nál több szaltóforgást kell, hogy tartalmazzon).

Az elemek sorrendje felcserélhető!

Második gyakorlat:

- . 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

Magyar Diáksport Szövetség – GUMIASZTAL – Országos Döntő

VI. korcsoport: (junior, felnőtt) (1993-ban és korábban születettek)

FIG "A" követelmény

Első gyakorlat:

. 10 különböző szabadon választott elem minimum 270°-os szaltóforgással, amelyből kettőt csillaggal kell megjelölni, melyek nehézségi értéke hozzáadódik a kiviteli pontszámokhoz, és ez adja az első gyakorlat összpontszámát.

Második gyakorlat:

. 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

"B" KATEGÓRIA

I-II. korcsoport (kezdő) (2000-ben és utána születettek)

Első és második gyakorlat:

. 4 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat, az elemek között 2 tempóval (tempó = függőleges felugrás).

A két bemutatott gyakorlat lehet azonos és különböző, de a második maximum 2db 360°-os vagy több szaltóforgást tartalmazó elemet tartalmazhat!

III. korcsoport: (újonc) (1998-1999-ben születettek)

Első és második gyakorlat:

. 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

A két bemutatott gyakorlat lehet azonos és különböző, de a második maximum 4db 360°-os vagy több szaltóforgást tartalmazó elemet tartalmazhat!

IV. korcsoport: (serdülő) (1996-1997-ben születettek)

Első és második gyakorlat:

. 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

A két bemutatott gyakorlat lehet azonos és különböző, de a második maximum 6db 360°-os vagy több szaltóforgást tartalmazó elemet tartalmazhat!

V. korcsoport: (ifjúsági) (1994-1995-ben születettek)

Első és második gyakorlat:

. 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

A két bemutatott gyakorlat lehet azonos és különböző, de a második maximum 7 db 360°-os vagy több szaltóforgást tartalmazó elemet tartalmazhat!

VI. korcsoport: (junior - felnőtt) (1993-ban és korábban születettek)

Első és második gyakorlat:

. 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

A két bemutatott gyakorlat lehet azonos és különböző, de a második maximum 8 db 360°-os vagy több szaltóforgást tartalmazó elemet tartalmazhat!

Magyar Diáksport Szövetség – GUMIASZTAL – Országos Döntő

Egyéb felhasználható elemek:

- . Ugrás hasra (0,1)
- . Ugrás hátra (0,1)
- . Ugrás nyújtott ülésbe (0,1)
- . Nyújtott ülésből ugrás nyújtott ülésbe 180-os fordulattal (0,2)
- . Felállás előre (0,1)
- . Felállás előre 180-os fordulattal (0,2)
- . Felállás előre 360-os fordulattal (0,3)
- . Hátról felállás hátra (0,3)
- . Felugrás zsugorhelyzetben (térdfogással) (0,0)
- . Felugrás bicska helyzetben (bokafogással) (0,0)
- . Terpeszbicska felugrás (bokafogással) (0,0)
- . Független felugrás 180-os fordulattal (0,1)
- . Független felugrás 360-os fordulattal (0,2)
- . 3/4 előreszaltó ("Tigris"), hátra érkezve (0,3)
- . 5/4 előreszaltó, hátról indítva (zsugor - 0,6, bicska és szuplé - 0,7)
- . 5/4 előreszaltó, hátról indítva 180-os fordulattal (zsugor- 0,6 , bicska, szuplé - 0,7)
- . 3/4 hátraszaltó (hátraszaltó hasra) (0,3)
- . 5/4 hátraszaltó, hasról indítva (zsugor - 0,6, bicska és szuplé - 0,7)

Fontos!!!

Minden asztalérintés az egy-egy elem!

Pl.: Ugrás hasra (0,1)- Felállás előre (0,1) - ez két elem!!

Ugrás nyújtott ülésbe (0,1) - nyújtott ülésből ugrás nyújtott ülésbe 180-os fordulattal (0,2) - Felállás előre (0,1) - az három elem!!

A gyakorlatok helyes összeállítása érdekében kérjük a fentiek figyelembe vételét!

[GUMIASZTAL NEVEZÉSI LAP - EGYÉNI \(doc\)](#)

[GUMIASZTAL NEVEZÉSI LAP - CSAPAT \(doc\)](#)

További információ:

Magyar Torna Szövetség

www.tornasport.hu