



Torna



Gyakorlatanyag
2017/2018. Tanév

Torna Diákolimpia® „A” kategória gyakorlatanyag és követelmény kiegészítés

A gyakorlatanyag célja, hogy bemutassa a 2017/2018-es tanévben a Torna Diákolimpia® „A” kategóriás versenyein kötelezően előírt követelményeinek kiegészítését.

A Torna Diákolimpia® „A” kategóriás versenykiírása a Magyar Diáksport Szövetség honlapján is megtalálható, letölthető a Diákolimpia® oldal „Versenykiírás - Torna” menüpontja alatt <http://www.mdsz.hu/diakolimpia/versenykiirasok/>

Leány „A” kategória gyakorlatanyag (Csoport es egyéni követelmények)

I. korcsoport (2009 vagy később születettek, 1.-2. osztályosok)

1. Ugrás:

„Zsebi Baba“ versenyprogram II. Kategória

- Nekifutásból függőleges felugrás karlendítéssel, magastartásba,
- érkezés hajlított állásba az ugrószerre és függőleges leugrás hajlított állásba.

2. Talaj:

„Zsebi Baba“ versenyprogram II. Kategória

Előírt elemek:

- Terpesz előre bukfenc
- tetszőleges irányú spárga
- állásból hídba hajlás felállással
- cigánykerék oldalhelyzetből indítva és oldalállásba érkezve
- cigánykerék szemből indítva, érkezés ¼ fordulattal és folyamatos kötéssel hátra bukfenc nyújtott lábbal zárt állásba
- lábujjhegyen járás; - páros lábon szökdelés;

II. korcsoport (2007-2008 évben születettek, 3.-4. osztályosok)

1. Ugrás:

„Zsebi Baba“ versenyprogram III. Kategória (módosított)

- Kézenátfordulás (2 ugródeszka használata lehetséges, ugrószer magassága 100 - 125 cm) Egy csapat csak azonos szermagasságot használhat.

2. Gerenda:

„Zsebi Baba“ versenyprogram III. Kategória

Szabadon választott gyakorlat előírt elemekkel:

- | | |
|--|-------|
| • Ülőtartás | 0.5 p |
| • Kézállásba lendülés vagy emelés kézállás | 0.5 p |
| • Egyenes felugrás 180 fokos fordulattal | 0.5 p |
| • Páros lábon félfordulat lábujjhegyen | 0.5 p |
| • Cigánykerék vagy Rundel | 0.5 p |
| • 2 gimnasztikus elem kapcsolata | 0.5 p |
| • Előre vagy Hátra szaltó leugrás | 0.5 p |



3. Talaj:

„Zsebi Baba“ versenyprogram III. Kategória

Választott zenére, szabadon választott gyakorlat előirt elemekkel:

- Rundelből kiugrás, vagy rundel flick vagy rundel szaltó 0.5 p
- Hátra bukfenc kézállásba 0.5 p
- Hátra bógni, vagy flick 0.5 p
- futóátugrás 0.5 p
- egész fordulat egy lábon 0.5 p
- bármely gimnasztikai ugrás egész fordulattal 0.5 p
- előre bogni vagy kézenátfordulás 0.5 p

Pontozás a FIG szabály szerint, csak „E“ pontszám van. Gyakorlat 10 pontból indul, ha valamennyi előirt elem bemutatásra kerül (Elem kihagyás – 0.5 pont levonás).

III-IV. korcsoport (2003–2006 között születettek, 5.-6.-7.-8. osztályosok)

Gyakorlatanyag: Serdülő II. Osz. Gyakorlatok.

1. Ugrás:

- Szabadon választott ugrás a Kódból (2 ugródeszka használata lehetséges, Ugróasztal magassága 125cm).

Cukahara zsugor szaltó a megengedett legmagasabb szaltós ugrás! «D» érték a Kód szerint.

2. Gerenda:

- Mérlegállásból fellendülés kézállásba 0.5 p
- Bogni előre v. hátra v. Cigánykerék 0.5 p
- 360 fokos Forgás 0.5 p
- Spárga ugrás 180 fokos lábnyitása 0.5 p
- Szabadon választott akrobatikus elem 0.5 p
- Szabadon választott gimnasztikus ugrássor 2 elemből (Kódból) 0.5 p
- Leugrás: zsugor szaltó előre v. hátra 0.5 p

3. Talaj:

- Rundel felugrás, vagy Rundel Flick, vagy Rundel szaltó 0.5 p
- Zsugor Szaltó előre 0.5 p
- Kézenátfordulás tetszőleges érkezéssel 0.5 p
- Forgás egy lábon (Passe) 0.5 p
- Váltó futó átugrás 180 fok lábnyitással 0.5 p
- Szabadon választott akrobatikus ugrás 0.5 p
- Szabadon választott gimnasztikus ugrássor 2 elemből (Kódból) 0.5 p

Pontozás a FIG szabály szerint, csak „E“ pontszám van. Gyakorlat 10 pontból indul, ha valamennyi előirt elem bemutatásra kerül. (Elem kihagyás – 0.5 pont levonás)

Csapatlétszám: 6-4

Fiú "A" kategória gyakorlatanyag (Csapat es egyéni követelmények)**I. korcsoport (2009 vagy később születettek, 1.-2. osztályosok)****Csapat követelmények:**

Új előírt gy-kezdő bónusz nélkül (3 szer) talaj, gyűrű, ugrás.

Megjegyzés: talaj: mérlegállás helyett tehát lebegőállás. Gyűrűn a húzódás tolódást is a bónusz részének tekintjük, tehát nem kell bemutatni. Ugrásban függőleges felugrás tetszőleges felületről (deszka, taramp, trampolin deszka) és támaszugrással kiegészítve felguggolás 2-2 ugrás átlag az érvényes.

Egyéni követelmények:

Kiírás szerint (előírt alapján).

II. korcsoport (2007-2008 évben születettek, 3.-4. osztályosok)**Csapat követelmények:**

Új előírt gy-kezdő bónusszal (3 szer) talaj, gyűrű, ugrás.

Megjegyzés: Bónusz értéke 0,5 pont. Ugrásban felugrás tetszőleges felületről (deszka, taramp, trampolin deszka) 2 ugrás jobbik az érvényes.

Egyéni követelmények:

Kiírás szerint (előírt alapján).

III-IV. korcsoport (2003-2006 között születettek, 5.-6.-7.-8. osztályosok)**Csapat követelmények:**

Új előírt gy-haladó bónusz nélkül (3 szer).

Megjegyzés: ugrásban 2-2 ugrás átlag az érvényes.

Egyéni követelmények:

Kadet szabály szerint (FIG junior bónusszal) 6 szeren.

V-VI. korcsoport (1998-2002 között születettek, 9.-10.-11.-12. osztályosok)**Csapat követelmények:**

Új előírt gyermek haladó bónusszal (6 szeren)

Megjegyzés: ugrásban 2-2 ugrás átlag az érvényes.

Egyéni követelmények:

FIG junior 6 szeren.