



Torna

GYAKORLATANYAG
2018/2019 tanév



Torna Diákolimpia® gyakorlatanyag és követelmény

A gyakorlatanyag célja, hogy bemutassa a 2018/2019-es tanévben a Torna Diákolimpia® „A” kategóriás versenyein kötelezően előírt követelményeket.

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/>)

Sportági rendelkezések:

Lásd a „Versenykiírás” 12. pontja szerint az alábbi kiegészítésekkel:

- A gyakorlatok bemutatása, hagyományos módon, egyenként történik. (szabadgyakorlatnál is!)
- Csak azokat a versenyzőket értékeljük, akik az összetett versenyben a 7,0 pontos átlagot elérték!

Fiú „A” kategória gyakorlatanyag

Csapatverseny (és egyéni összetett verseny)

I. korcsoport

Talaj

A gyakorlat részleteiben és egészében is megfordítható, k.h.: alapállás

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Bal láblendítés előre karlendítéssel magastartásba, és bal kilépő álláson át fellendülés futólagos kézállásba , gurulóátfordulás guggoló támaszba	1,5	A kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyezettől,	0,5 pontig
2	Térd nyújtás alapállásba, és karemeléssel magastartásba és jobb láblendítés előre, jobb kilépőálláson keresztül bal lábemelés hátra jobb lebegőállásba (2 mp.)	2,0	A helyes technikai végrehajtástól való eltérések esetén	0,5 pontig
			Kevesebb, mint 2 mp	0,3
			Nincs megállás	0,5
3	Láb leengedés terpeszállásba, kar leengedéssel oldalsó középtartásba	1,2		
4	Törzshajlítás előre, kéztámasz a talajon, gurulás előre terpeszülésbe, kéztámasz a talajon (2 mp.)	1,5	4. A helyes technikai végrehajtástól való eltérések esetén	0,5 pontig
			1 mp-es tartásos helyzet	0,5
5	Gurulóátfordulás hátra nyújtott lábbal guggolótámaszba, ugrás 180°-os fordulattal balra, karlendítéssel magastartásba, hajlított állás, karleengedéssel oldalsó középtartásba	2,0	Tér dhajlítás esetén	0,3 pontig
			A fordulatban a 180 foktól való eltérés esetén	0,5 pontig
6	Három lépés nekifutás, szökkenés, gurulóátfordulás előre guggolótámaszba, homorított felugrás karlendítéssel oldalsó rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, alapállásba	1,6	3 futólépésnél több / lépésenként/	0,2 pont

Ugrás

2 kísérlet, a jobbik ugrás számít.

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Homorított felugrás karlendítéssel magastartásba. (Két ugródeszka egymásra helyezésével, érkezés szivacs bálára)	9,8	Helytelen testtartás esetén	0,5 pontig
			Elugrás hibái, leérkezés hibái, (esetenként)	0,5 pontig

Szabadgyakorlat

Az alábbi gyakorlatok közül szabadon választott gyakorlatot kell bemutatni.

1. gyakorlat:		2. gyakorlat:		3. gyakorlat:	
1. ütem	ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba,	1-2. ütem	karhúzás hátra 2x.	1-2. ütem	karkörzés előre 2x.
2. ütem	ugrás alapállásba;	3-4. ütem	karlendítéssel magastartásba, karhúzás hátra 2x	3-4. ütem	törzshajlítás előre 2x.
3. ütem	ugrás terpeszállásba karlendítéssel magastartásba.			5-6. ütem	karkörzés hátra 2x.
4. ütem	karleengedés oldalsó középtartásba.			7-8. ütem	törzshajlítás hátra 2x.
4. gyakorlat:		5. gyakorlat:		6. gyakorlat:	
1-2. ütem	karkörzés balra 2x.	1. ütem	törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba;	1. ütem	ugrás guggolótámaszba.
3-4. ütem	törzshajlítás balra 2x, jobb karlendítéssel magastartásba, és bal kar csípőre tartással.	2. ütem	törzsfordítás jobbra, törzshajlítással balra.	2. ütem	homorított felugrás karlendítéssel oldalsó középtartásba.
5-8. ütem	ellenkezőleg.	3. ütem	törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba.	3. ütem	érkezés hajlított állásba karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba.
		4. ütem	a 2. ütem ellenkezőleg.	4. ütem	térdnyújtással karlendítés szögállás oldalsó rézsútos magastartásba, alapállás.

Értékelés:

Eltérés a kiírástól (esetenként); 0,5 p.

Technikai, kiviteli hibák (hajlékonyság hiánya,); FIG szab.

Tévesztés, rontás; 0,5 p.

II. korcsoport

Talaj

A gyakorlat részleteiben és egészében is megfordítható, k.h.: alapállás

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Bal láblendítés előre karlendítéssel magastartásba, és bal kilépő álláson át fellendülés futólagos kézállásba , gurulóátfordulás guggoló támaszba	1,0	A kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyezettől	0,5 pontig
2	Emelkedés alapállásba, 90°-os fordulattal balra, bal láblendítés balra, karlendítéssel oldalsó középtartásba, kézenátfordulás balra (cigánykerék), terpeszállás oldalsóközéptartásba;	1,4	A helyes technikai végrehajtástól való eltérések esetén	0,5 pontig
3	90°-os fordulat balra, karemeléssel magastartásba és jobb láblendítés előre, jobb kilépőálláson keresztül bal lábemelés hátra jobb lebegőállásba (2 mp.), láb leengedés terpeszállásba, karleengedéssel oldalsó középtartásba;	1,2	A helyes technikai végrehajtástól való eltérések esetén	0,5 pontig
			Kevesebb, mint 2 mp	0,3
			Nincs megállás	0,5
4	Törzsdöntés előre, kéztámasz a talajon, emelés fejállásba terpesztett lábbal és csípőben hajlított testtel (2 mp.) ;	1,5	A fejállás közben a testtartás nem egyenes	0,5 pontig
			Kevesebb, mint 2 mp	0,3
			Nincs megállás	0,5
5	Átfordulás előre terpeszülésbe, törzshajlítás előre , kéztámasz a talajon (2 mp.)	1,6	A törzshajlítás elégtelenségéért	0,5
			1 mp-es tartásos helyzet	0,5
6	Gurulóátfordulás hátra nyújtott lábbal guggolótámaszba ugrás 180°-os fordulattal balra, karlendítéssel magastartásba, hajlított állás, karleengedéssel oldalsó középtartásba;	1,5	Térdhajlítás esetén	0,3 pontig
			A fordulatban a 180 foktól való eltérés esetén	0,5 pontig
7	Három lépés nekifutás, szökkenés, repülő gurulóátfordulás előre (tigrisbukfenc) guggolótámaszba, homorított felugrás karlendítéssel oldalsó rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, térdnyújtással kar leengedés oldalt, alapállásba.	1,6	3 futólépésnél több / lépésenként/	0,2
			A tigrisbukfencben a repülési szakasz hiánya esetén,	1,0
			A tigrisbukfenc alacsony	0,5 pontig
			A tigrisbukfenc közben a csípő nem nyújtott	0,3 pontig

Gyűrű

Kh.: függés

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Lábemelés lebegőfüggésbe . (2 mp.)	1,6	Kevesebb, mint 2 mp	0,3
			Nincs megállás	0,5
			Térdhajlítás esetén	0,5 pontig
2	Lendületvétel , lendület hátra, lendület előre, lendület hátra;	2,5	A lábfej az első és a hátsó holtpontra nem éri el a gyűrűkarikák szintjét (esetenként)	0,5 pontig
			Alaplendületben a könyök hajlításaért	0,5 pontig
3	Lendület előre lefüggésbe (2mp.);	2,0	Kevesebb, mint 2 mp	0,3 pontig
			Nincs megállás	0,5
			A lefüggés közben a csípő hajlított,	0,5 pontig
4	Ereszkedés lebegőfüggésbe ;	1,2	Elégtelen csípőhajlításért	0,3 pontig
5	Lendületvétel, lendület hátra, homorított leugrás , alapállás.	2,5	A váll nem éri el a gyűrűkarika szintjét	0,5 pontig
			A könyök hajlítása esetén	0,5 pontig

Ugrás

2 kísérlet, a jobbik ugrás számít.

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Homorított felugrás karlendítéssel magastartásba. (Két ugródeszka egymásra helyezésével, érkezés szivacsbalára)	9,8	Helytelen testtartás esetén	0,5 pontig
			Elugrás hibái esetenként	0,5 pontig
			Leérkezés hibái, esetenként	0,5 pontig

Szabadgyakorlat

(A szabadgyakorlatok bemutatása egyénileg történik!)

1. gyakorlat:		2. gyakorlat:		3. gyakorlat:	
1. ütem	ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba,	1-2. ütem	karhúzás hátra 2x.	1-2. ütem	karkörzés előre 2x.
2. ütem	ugrás alapállásba;	3-4. ütem	karlendítéssel magastartásba, karhúzás hátra 2x	3-4. ütem	törzshajlítás előre 2x.
3. ütem	ugrás terpeszállásba karlendítéssel magastartásba.			5-6. ütem	karkörzés hátra 2x.
4. ütem	karleengedés oldalsó középtartásba.			7-8. ütem	törzshajlítás hátra 2x.
4. gyakorlat:		5. gyakorlat:		6. gyakorlat:	
1-2. ütem	karkörzés balra 2x.	1. ütem	törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó	1. ütem	ugrás guggolótámaszba.

			középtartásba;		
3-4. ütem	törzshajlítás balra 2x, jobb karlendítéssel magastartásba, és bal kar csípőre tartással.	2. ütem	törzsfordítás jobbra, törzshajlítással balra.	2. ütem	ugrás fekvőtámaszba;
5-8. ütem	ellenkezőleg.	3. ütem	törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba.	3. ütem	csípőemeléssel törzsdöntés előre;
		4. ütem	a 2. ütem ellenkezőleg.	4. ütem	ereszkedés térdelőtámaszba;
	7. gyakorlat:		8. gyakorlat:		9. gyakorlat:
1. ütem	bal láblendítés hátra térdnyújtással;	1. ütem	ugrás terpeszülésbe, kéztámasz a két láb között a talajon	1. ütem	láblendítéssel törzsemelés lebegőülésbe bokaérintéssel;
2. ütem	bal láblendítés balra;	2-3. ütem	törzshajlítás előre 2x, karlendítéssel magastartásba	2. ütem	csípőnyújtás 180°-os fordulattal balra hason fekvésbe, karlendítéssel magastartásba;
3. ütem	bal láblendítés hátra;	4. ütem	törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba;	3. ütem	180°-os fordulattal jobbra törzsemelés lebegőülésbe és láblendítés bokaérintéssel
4. ütem	bal lábleengedés térdelőtámaszba;	5-7. ütem	törzshajlítás előre 3x, karlendítéssel magastartásba;	4. ütem	180°-os fordulattal jobbra csípőnyújtás hason fekvésbe, karlendítéssel magastartásba
5-8. ütem	ellenkezőleg.	8. ütem	törzsemeléssel ereszkedés hanyatt fekvésbe;		
	10. gyakorlat:				
1. ütem	karhajlítással támasz a talajon a váll alatt;				
2. ütem	ugrás guggolótámaszba;				
3. ütem	ugrás 90°-os fordulattal balra terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;				
4. ütem	ugrás 90°-os fordulattal balra guggolótámaszba;				
5. ütem	homorított felugrás karlendítéssel oldalsó középtartásba;				
6. ütem	érkezés hajlított állásba karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba;				
7. ütem	térdnyújtással karlendítés szögállás oldalsó rézsútos magastartásba;				
8. ütem	karleengedés alapállásba.				

Értékelés:

Eltérés a kiírástól (esetenként); 0,5 p.

Technikai, kiviteli hibák (hajlékonyság hiánya,); FIG szab.

Tévesztés, rontás; 0,5 p.

III-IV. korcsoport (csapat és egyéni összetett verseny)

Talaj (megegyezik a „B” kategória azonos korosztályával)

A gyakorlat részleteiben és egészében is megfordítható, k.h.: alapállás

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Kh.: alapállás két lépés szökkenéssel tigrisbukfenc guggoló támaszba, emelkedés alapálláson keresztül karkörzéssel (előre kezdve) hátra és dőlés előre hajlítottkarú fekvőtámaszba;	2,5	A tigrisbukfenc testhelyezete helyezete eltér az egyenes testhelyezettől,	0,5 pontig
			Kiterjedése alacsony	1,0 pontig
			3 v. több lépés	0,2 pont
2	szökkenés guggolótámaszba, emelkedés bal mellső mérlegállásba (2mp);	1,5	Mérlegállásnál a térdnyújtás és a lábemelések nem egyidőben történik	0,3 pont
			Tartásos helyzet 1 mp	0,3 pont
			Nincs tartásos helyzet	0,5 pont
			Mérlegállás kiterjedése	0,5 pontig
3	törzsemeléssel szögállásba, karemeléssel magastartásba, hátrabukfenc futólagos kézálláson keresztül;	2,0	"Kiszúrásnál" hiányzik a kézállás helyzete	0,5 pontig
4	jobb lábra érkezve 90°-os fordulattal balra, cigánykerék balra terpeszállásba karemeléssel oldalsó középtartásba;	1,5	A fordulat nem pontos	0,3 pontig
5	90°-os fordulat balra, karemelés magastartásba, jobb láb kilépéssel előre, fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre guggolótámaszba, terpeszfelugrás karlendítéssel oldalsó középtartásba, érkezés hajlított állásba, emelkedés karleengedés alapállásba;	1,5	A kézállás helyzetének hiánya	0,5 pontig
		0,8	Homorított felugrásban kicsi a lábterpesztés	0,3 pontig

Gyűrű:

Kh: függés

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	lendületvétel előre;	1,0	Az alaplendület kiterjedésbeli hiányaért	0,5 pontig
			Harmonikus mozgás hiánya (zökkenés)	0,3
			a lendületvétel lebegőfüggésen át történik	0,3 pontig
2	lendület hátra, lendület előre, lendület hátra;	2,0	Harmonikus mozgás hiánya (zökkenés)	0,3 pontig
			Az alaplendület kiterjedésbeli hiányaért, elülső holtponton	0,5 pontig
			Az alaplendület kiterjedésbeli hiányaért, hátulsó holtponton	0,5 pontig
3	lendület előre lebegőfüggésen keresztül hátsó függésbe (2 mp)	2,5	lebegőfüggésben megáll	0,3 pont
			Hátsó függésben kevesebb, mint 2 mp	0,3 pont
			Hátsó függésben nincs megállás	0,5 pont
			Hátsó függésben a vállízület mozgásterjedelme kicsi	0,3 pontig
4	emelés lebegőfüggésen keresztül lefüggésbe (2 mp)	1,8	lebegőfüggésben megáll	0,3 pont
			lefüggésben csípőhajlítás	0,5 pontig
5	csípőhajlítással és nyújtással vállátfordulás hátra, homorított leugrás hajlított állásba, alapállás.	2,5	Leugrásban nem homorít	0,5 pontig
			Hajlított kar	0,5 pontig

Ugrás

4 részes szekrényen hosszában: 2 kísérlet, a jobbik ugrás számít.

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Guggolóátugrás	9,8	Váll vízszintes síkja feletti lebegőtámasz	9,8 pontból
			Váll vízszintes síkja alatti lebegőtámasz	9,3 pontból
			Ugrószer támaszkodó felületének vízszintes síkja alatti lebegőtámasz	8,8 pontból
			második ív 80 cm-nél rövidebb	0,3 pont
			csípőnyújtás hiánya a talajra érkezés előtti előkészítésben	0,3 pont

Egyéni verseny

I. korcsoport

A csapatversenyen elért eredmény egyben az **egyéni verseny** eredménye is!

II. korcsoport

A csapatversenyen elért eredmény egyben az **egyéni verseny** eredménye is!

III-IV. korcsoport (szerenkénti verseny)

Gyermek haladó gyakorlatok 6 szeren, **bónuszos vagy bónusz nélküli** elemekkel.

(MATSZ kiírása szerint, a gyermek haladó követelményei alapján

http://www.matsz.hu/downloads/torna/Ferfi_torna_2018_1.o.melleklet.pdf 37-47. oldal)

- Értékelés a MATSZ előírásai szerint (a versenykiírás eltérése esetén a MATSZ frissített verziója lép életbe)

	Talaj	Pont
1.	Egy lépés, szökkenés kézenátfordulás; dőlés hasonfekvésbe;	0,5
1a	Egy lépés, szökkenés; kézenátfordulás-repülő gurulóátfordulás;	+0,5
2.	emelkedés tetszőleges kartartáson át szögállásba kar magastartásban; dőlés bal láblendítéssel hátra hajlított karú fekvőtámaszba; emelkedéskarnyújtással, bal lábleengedés balra bal oldalfekvőtámaszba és jobb karlendítés jobbra (pároskör indítás);	0,3
3	vetődés balra előre (fél kör) hátsó fekvőtámaszba; nyújtott zárt ülés;	0,3
4	karemeléssel magastartásba, törzsdöntés előre lábterpesztéssel (mellkas a talajon) lábzarás hátra oldalspárgán át hasonfekvésbe; támasszal a mellkas mellett emelkedés térdelőtámaszba;	0,2
5	emelés kézállásba nyújtott karral és terpesztett lábbal; gurulóátfordulás előre guggoló támaszba;	0,5
6	emelkedés lábujjálláson át 90°-os fordulattal balra szögállásba, kar oldalsó középtartásban; bal láblendítéssel balra kézenátfordulás balra, szökkenéssel, utánlépéssel kézenátfordulás balra, bal lábzarással és 90°-os fordulat jobbra, érkezés szögállásba, karok mellső részsütos mélytartásban;	0,2
7	gurulóátfordulás hátranyújtott karral és nyújtott lábbalkézálláson át; ereszkedés szögállásba törzshajlítással előre; emelkedés alapállásba;	0,2
8	tetszőleges mérlegállás (2 mp);	0,3
9	egy lépés, szökkenés; arabugrás -kézenátfordulás hátra függőleges felugrás.	0,5
9a	egy lépés, szökkenés; arabugrás -kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra zsuporhelyzetben.	+0,5
	Lólengés	
	Szer: 40 cm-es körzsámolyKápa nélküli ló test (szer méret FIG követelmény). Az alapgyakorlat (3,0 pont) végrehajtása után a tornásznak lehetősége van egy kiegészítő gyakorlat végrehajtására. A kiegészítő gyakorlat kiinduló pontszáma 1,0, vagy ,0 pont. A levonásokat ebből kell számolni és a maradék pontszám adódik hozzá az alapgyakorlat érvényes pontszámához. A gyakorlatok mellső fekvőtámasz helyzetéből indul és ott is kell befejezni.	
1.	10 pároskör a gombán (40 cm)	0,3
1a	3pároskör, orsó, 3pároskör: gombán (40cm)	+1,0
2a	10 pároskör a kápa nélküli ló testen mellső haránt helyzetben (földi ló)	+2,0
	Gyűrű:	
	Szermagasság:220 cm Szőnyegezés:1 db 20 cm-es érkező szőnyeg, 1 db 40cm-vastag ugródomb	
1.	Kh: Függés. Húzóadás-tolódás támaszba edzői segítséggel2 mp; támasz ülőtartás 2mp;	0,5
1a	húzóadás-tolódás támaszba2mp, támasz ülőtartás 2mp;	+0,5
2.	csípő nyújtással és karhajlítással ereszkedéshajlított karútámaszon átfüggésbe;	0,5
3	lábemelés lebegő függésbe, lendületvétel előre;	0,5
4	lendület hátra, lendület előre 3x;	1,2
5	lendület hátra; homorított leugrás;	0,3
5a	szabadátfordulás hátra nyújtott testtel.	+0,5

	Ugrás	
	Az elugráshoz a minitrampolin vagy trampolin ugródeszka használata kötelező. A kézenátfordulásban történő támasz és az érkezés azonos magasságra történik. A kézenátfordulásból és az arabugrásból végrehajtott szabad átfordulásokat 20cm vastagérkező szőnyegre kell végrehajtani. Szermagasság: 80cm magas (60 cm magas ugródomb és egy 20 cm vastag érkező szőnyeg) Szőnyegezés: 20 cm-es érkező szőnyeg, 10 cm-es puha szőnyeg I. és II. csoportból kell bemutatni és a két ugrás átlaga adja az érvényes pontszámot	
	I. Ugráscsoport: Kézenátfordulás-homorított függőleges felugrás vagy Kézenátfordulás szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben	3,0 3,5
	II. Ugráscsoport: Arabugrás -függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba vagy Arabugrás szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben	3,0 3,5
	Korlát	
	Szermagasság: 130 cm Szőnyegezés: 20 cm-es érkező szőnyeg, 10 cm-es puhaszőnyeg	
1.	Kh: Belső harántállás fogás a karfákon. Ugrás támaszba; lábemelés ülőtartásba (2mp);	0,5
1a	Ugrás támaszba lábemelés; ülőtartásba (2mp); bukóbillenés terpeszülésbe;	+0,5
2.	lábemelés hegyes ülőtartáson keresztül, lendületvétel;	0,5
3	lendület hátra, lendület előre, lendület hátra, lendület előre;	1,0
4	lendület hátra futólagos kézállásba;	0,5
4a	alendület hátra kézállásba (2 mp);	+0,5
5	lendület előre, lendület hátra, kanyarlati leugrás bal harántállásba.	0,5
	Nyújtó	
	Szermagassága: 220cm Szőnyegezés: 1 db 20 cm-es érkező szőnyeg, 1 db 40 cm-vastag ugródomb, állítható magasságú szer 20 + 10 cm vastag szőnyegezés.	
1.	Kh: Függés. Kelepfelhúzóadás támaszba;	0,5
2	lendületvétel, ellendülés hátra lebegőtámaszba, kelepforgás hátra;	0,5
2a	ostorlendület; lendületvétel előre, lendület hátra, lendület előre; lendület hátra támaszba, kelepforgás hátra;	+0,5
3	dőlés hátra, alálendülés függésbe; lendület hátra;	0,5
4	lendület előre, lendület hátra 2x;	0,8
5	lendület előre, lendület hátra, leugrás alapállásba.	0,7
5a	lendület előre, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel.	+0,5

V-VI. korcsoport

Szabadon választott gyakorlatok 6 szeren!

Minimum követelmény szerenként: 6 „A” elem leugrással együtt 3 vagy annál kevesebb elemből álló gyakorlat nem értékelhető (kivéve ugrás).

Speciális elemcsoport követelmény nem értékelt.

Hiányzó elem -0,5 pont levonás.

Bónusz befejezés és összekötések nem értékeltek.

Nagyobb értékű elemek értékeinek beszámítása a FIG előírásai szerint (B=0,2 stb).

ugrás: 2 db átlaga, amely lehet azonos csoport és az ugrásfajta is (135 cm, ugróasztal): támaszugrások 10 pontból, átfordulások 11 pontból, szaltós ugrások 12 pontból szaltós ugrások fordulattal 13 pontból indulnak egységesen.

Leány „A” kategória gyakorlatanyag

Csapatverseny

I. korcsoport

Ugrás

2 kísérlet, a jobbik ugrás számít.

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Nekifutásból függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba, érkezés hajlított állásba az ugrószerre, és az ugrószer végéről függőleges leugrás hajlított állásba. - elugrás mini trampolinról, amely elé ugródeszka is helyezhető, - az elugrás 2 dobantóról is engedélyezett, - az ugrószer magassága választható /(100-125 cm).	10,00	Pontozás FIG szabály szerint	

Talaj

Választott zenére, szabadon választott gyakorlat, előírt elemekkel:

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	terpesz előre bukfenc	0,5	Pontozás FIG szabály szerint (Elem kihagyása -0,5 pont levonás!)	
2	hátra bukfenc nyújtott lábbal	0,5		
3	terpeszülésben törzshajlítás előre	0,5		
4	híd	0,5		
5	cigánykerék mindkét oldalra	0,5		
6	lábujjhegyen járás	0,5		
7	páros lábon szökdelés	0,5		

Az előírt elemeken kívül más gimnasztikai és torna elemeket is be lehet mutatni, de jutalom pont nem adható!

II. korcsoport

Ugrás

2 kísérlet, a jobbik ugrás számít.

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Nekifutásból függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba, érkezés hajlított állásba az ugrószerre, és az ugrószer végéről függőleges leugrás hajlított állásba. - elugrás mini trampolinról, amely elé ugródeszka is helyezhető, - az elugrás 2 dobantóról is engedélyezett, - az ugrószer magassága választható /(100-125 cm).	10,0	Pontozás FIG szabály szerint	

Gerenda

Előírt gyakorlat.

Kh.: harántállás a gerenda végén arccal a gerenda másik vége felé, kar oldalsó középtartásban

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	lábujjhegyre emelkedés karemeléssel íves magas tartásba;	0,5	Pontozás FIG szabály szerint (Elem kihagyása -0,5 pont levonás!)	
2	ereszkedés kiinduló helyzetbe;	0,5		
3	láblendítés előre tetszőleges lábbal;	0,5		
4	járás előre láblendítéssel és a lendítő láb lezárásával 4x, kar oldalsó középtartásban;	0,5		
5	lábujjhegyre emelkedéssel 180 fokos fordulat (kartartás tetszőleges);	0,5		
6	2 lépés hátra lábujjhegyen;	0,5		
7	180 fokos fordulat lábujjhegyen az ellenkező irányba;	0,5		
8	sarok letétel harántállásba;	0,5		
9	lábujjhegyre emelkedés karemeléssel íves magas tartásba, (lábfejek 5. pozícióban);	0,5		
10	ereszkedés guggoló állásba karleengedéssel mélytartásba;	0,5		
11	guggoló támaszon keresztül emelkedés terpesz ülőtartásba, (3 mp-ig kell megtartani);	0,5		
12	ereszkedés haránt ülésbe, térdek nyújtva;	0,5		
13	lábemeléssel a gerendára, emelkedés állásba, karlendítéssel magastartásba;	0,5		
14	lábujjhegyen járás a gerenda végéig karleengedéssel old. köz. tart	0,5		
15	zárt állásból terpesz leugrás előre, érkezés hajlított állásba; (<i>angol spárga vagy terpesz csuka leugrás megengedett</i>).	0,5		

Talaj

Választott zenére, szabadon választott gyakorlat, előírt elemekkel:

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	terpesz előre bukfenc	0,5	Pontozás FIG szabály szerint (Elem kihagyása -0,5 pont levonás!)	
2	hátra bukfenc nyújtott lábbal	0,5		
3	terpeszülésben törzshajlítás előre	0,5		
4	híd	0,5		
5	cigánykerék mindkét oldalra	0,5		
6	lábujjhegyen járás	0,5		
7	páros lábon szökdelés	0,5		

Az előírt elemeken kívül más gimnasztikai és torna elemeket is be lehet mutatni, de jutalom pont nem adható!

III-IV. korcsoport

Ugrás

2 kísérlet, a jobbik ugrás számít.

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Kézenátfordulás - elugrás mini trampolinról, amely elé ugródeszka is helyezhető, - az elugrás 2 dobantóról is engedélyezett, - az ugrószer magassága választható /(100-125 cm).	10,00	Pontozás FIG szabály szerint	

Gerenda

Szabadon választott gyakorlat előírt elemekkel.

Előírt elemek:

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	ülőtartás (2 mp.),	0,5	Pontozás FIG szabály szerint (Elem kihagyása -0,5 pont levonás!)	
2	kézállásba lendülés, vagy emelés kézállás,	0,5		
3	egyenes felugrás 180 fokos fordulattal,	0,5		
4	páros lábon félfordulat lábujjhegyen,	0,5		
5	előre v. hátra szaltó leugrásnak, (egyéni választható),	0,5		
6	cigánykerék vagy rundel,	0,5		
7	2 gimnasztikai elem kapcsolata.	0,5		

Az előírt elemeken kívül más gimnasztikai és torna elemeket is be lehet mutatni, de jutalom pont nem adható!

Csak „E” pontszám van. A gyakorlat 10 pontból indul, ha valamennyi előírt elem bemutatásra került.

Talaj

Választott zenére, szabadon választott gyakorlat, előírt elemekkel.

Előírt elemek:

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	rundelből kiugrás, vagy rundel-flick, vagy rundel-szaltó,	0,5	Pontozás FIG szabály szerint (Elem kihagyása -0,5 pont levonás!)	
2	hátra bukfenc kézállásba,	0,5		
3	hátra bógni vagy flick,	0,5		
4	futóátugrás,	0,5		
5	egészfordulat 1 lábon,	0,5		
6	előre bógni vagy kézenátfordulás,	0,5		
7	bármely gimnasztikai ugrás 360 fokos fordulattal,	0,5		

Az előírt elemeken kívül más gimnasztikai és torna elemeket is be lehet mutatni, de jutalom pont nem adható!

Csak „E” pontszám van. A gyakorlat 10 pontból indul, ha valamennyi előírt elem bemutatásra került

Egyéni verseny

I. korcsoport

A csapatversenyen elért eredmény egyben az **egyéni verseny** eredménye is!

II. korcsoport

A csapatversenyen elért eredmény egyben az **egyéni verseny** eredménye is!

III-IV. korcsoport

Szabadon választott gyakorlatok:

Pontozás:

“D” pontszám: FIG Code 2013 alapján,

“E” pontszám: 10 pontból indul:

- a 6 legértékesebb elem figyelembevételével
 - elemcsoport követelményekért jutalompont jár,
 - elem kapcsolatért, jutalompont jár,
 - rövid gyakorlat „E” pontszám,
- | | |
|------------------|------------------|
| 5 vagy több elem | 10,0 pontszámból |
| 4 elem | 8,0 pontszámból |
| 3 elem | 7,0 pontszámból |
| 2 elem | 6,0 pontszámból |

Ugrás: szer magassága: 100-125 cm.

az ugráshoz 2 ugródeszka is használható,

2 ugrást kell bemutatni, a jobbik eredménye számít (lehet azonos is).

V-VI. korcsoport

Szabadon választott gyakorlatok:

Pontozás:

“E” pontszám: 10 pontból indul:

- a 8 legértékesebb elem figyelembevételével
 - rövid gyakorlat: 6 vagy több elem 10,0 pontszámból
- | | |
|---|-----------------|
| 5 | 9,0 pontszámból |
| 4 | 8,0 pontszámból |
| 3 | 6,0 pontszámból |
| 2 | 5,0 pontszámból |

Ugrás: szer magassága: 100-125 cm.

az ugráshoz 2 ugródeszka is használható,

2 ugrást kell bemutatni, a jobbik eredménye számít (lehet azonos is).