



Torna

Torna „B” kategória
Szabadon választott gyakorlatok
2018/2019. Tanév



2

1

3

Torna Diákolimpia® „B” kategória III-IV. Korcsoport 2018/2019 Tanév

„B” kategória	Csapatverseny	Egyéniverseny (csak összetett értékelés)
I. korcsoport	6 fő 4 eredmény számít	Előírt gyakorlatokkal, csapatban nem induló diák is indulhat
II. korcsoport	6 fő 4 eredmény számít	Előírt gyakorlatokkal, csapatban nem induló diák is indulhat
III-IV. korcsoport	6 fő 4 eredmény számít	Előírt gyakorlatokkal, csapatban nem induló diák is indulhat
		5 A elem, szabadon választott gyakorlatokkal " leányoknak: ugrás - gerenda - talaj " fiúknak: talaj - gyűrű - ugrás
V-VI. korcsoport	6 fő 4 eredmény számít leányoknak: ugrás - gerenda - talaj fiúknak: talaj - gyűrű - ugrás - korlát	Előírt gyakorlatokkal, csapatban nem induló diák is indulhat

Leány - Szabadon választott gyakorlatok

- A verseny 3 szeren zajlik

UGRÁS:

- A szer magassága: 105-125 cm (állítható ugrószer)
- az ugráshoz két ugródeszka is használható
- Két ugrást kell bemutatni, a jobbik eredmény számít.
- A két ugrás lehet azonos is
- Pontozás:
 - „D” pontszám, FIG kód alapján
 - „E” pontszám 10 pontból indul

TALAJ - GERENDA:

- Pontozás
- Csak „E” pontszám van.

4 elem	10 pontból indul
3 elem	9 pontból indul
2 elem	8 pontból indul
1 elem	7 pontból indul

- Az érték nélküli elemeket is számításba vesszük a pontozásnál
- Elemismétlés csak egyszer számítható be
- A gyakorlat hossza maximálisan 90 másodperc

Fiú - Szabadon választott gyakorlatok

A III-IV. korcsoportban az előírt alapján az egyéni összetett és a szabadon választott alapján az egyéni összetett is külön értékelésre kerül (itt tehát két egyéni versenyszám van).

Általános:

Előírt minimális elemszám és értéke: 5 „A” a FIG (nemzetközi tornaszövetség által kiadott elembesorolás alapján az anyagerősség növelhető). A FIG elemektől eltérő elemek nem kapnak értéket, de az elemszám követelményt teljesítheti. Az elemcsoport követelmény, a leugrás és az elemek kapcsolati bónuszlehetősége nem értékelt.

Értékelés: 5 legmagasabb értékű elem beszámítással.

Ismétlés: nem engedélyezett.

Kiviteli pontszám teljesített elemszám esetén: 10 pontból.

Hiányzó elemszám:

elemszám	
5 vagy több elem	10,00 pontból
4 elem	9,00 pontból
3 elem	8,00 pontból
2 vagy kevesebb elem	nem értékelhető

Talajon érték nélkül beszámítható elemek (tetszőleges kiinduló helyzetekből és tetszőleges befejező helyzetekbe): lebegőállás, cigánykerék, gurulás hátra futólagos kézállásba, fejenátfordulás, kézállás és bukfenc, fejállás és bukfenc stb. Minden más pl.: mérlegállások, spárgák, pároskörök, átfordulások előre vagy hátra stb. a FIG elemtáblázatban szereplő értékeket képviselik.

Az azonos évjárat „B” előírttal azonos (sorrendű) gyakorlat 1,00 pont levonás. A gyakorlat, gurulással történő befejezése 1,00 pont levonás (minden akrobatikus befejezés és tigrisbukfenc függőleges felugrás elfogadott).

Gyűrűn érték nélkül beszámítható elemek (tetszőleges kiinduló helyzetekből és tetszőleges befejező helyzetekbe): hátsó függés (2 mp), ereszkedés és/vagy emelkedés hátsó függőmérlegesen keresztül, vállállás (2 mp), húzódás - tolódás, teljes alaplendület 2x, terpeszleugrás, stb. Minden más pl.: vállátfordulások előre, vállátfordulások hátra, ülőtartások, támaszba lendülések, erő vagy lendületi elemek, leugrások stb. a FIG elemtáblázatban szereplő értékeket képviselik.

Az azonos évjárat „B” előírttal azonos (sorrendű) gyakorlat 1,00 pont levonás.

Ugráson 2 kísérlet a jobbik eredménye számít. A két ugrás lehet azonos vagy különböző.

Ugrószer: állítható széles felületű ugró asztal. Magasság tetszőlegesen választható.

Ugrásfajták kiinduló pontszámai: guggolóátugrás 9,00 pontból (előírttal egyező), alacsonyabb rendű támaszúgrások 10,00 pontból (terpeszátugrás, bicskaátugrás stb) magasabb rendű ugrások (FIG táblázatban meghatározott értékkel növeli a 10,00 pontot).