



Torna

Torna „A” kategória
Gyakorlatanyag
2019/2020. Tanév



2

1

3

Torna Diákolimpia® „A” kategória 2018/2019 Tanév

Leány, csapat és egyéni követelmények

A csapatlétszám: 6-4 fő

I. korcsoport (1-2. osztályosok, 2010 vagy később születettek)

- Ugrás: „Zsebi Baba” versenyprogram II. Kategória
- Talaj: „Zsebi Baba” versenyprogram II. Kategória

UGRÁS:

- Nekifutásból függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba
- Érkezés: hajlított állásba az ugrószerre és függőleges leugrás, hajlított állásba
- Elugrás:
 - mini trampolinról, mely elé ugródeszka is helyezhető, vagy
 - két dobantóról is engedélyezett
- Ugrószer magassága választható (100-125 cm), de csapaton belül egységes magasság
- Két ugrást kell bemutatni, a jobbik eredmény számít

TALAJ (Előírt elemek):

1	terpezs előre bukfenc -terpezzállásból terpezzállásba	0,5
2	tetszőleges irányú spárca	0,5
3	állásból hídba hajlás felállással	0,5
4	cigánykerék oldalhelyzetből indítva és oldalállásba érkezve	0,5
5	cigánykerék szemből indítva, érkezés ¼ fordulattal és folyamatos kötéssel hátra	0,5
6	bukfenc nyújtott lábbal zárt állásba	0,5
7	lábujjhegyen járás; - páros lábon szökdelés;	0,5

- Pontozás a FIG szabály szerint
- Csak „E” pontszám van
- A gyakorlat 10 pontból indul, ha valamennyi elem bemutatásra kerül
- Elem kihagyása esetén, 0,5 pont levonás
- A gyakorlat hossza: maximum 70 másodperc

II. korcsoport (3 - 4. osztályosok, 2008 - 2009 évben születettek)

- Ugrás: „Zsebi Baba” versenyprogram III. Kategória (módosított)
- Gerenda: „Zsebi Baba” versenyprogram III. Kategória
- Talaj: „Zsebi Baba” versenyprogram III. Kategória

UGRÁS (Kézenátfordulás):

- Elugrás:
 - mini trampolinról, mely elé ugródeszka is helyezhető, vagy
 - két dobantóról is engedélyezett
- Ugrószer magassága választható (100-125 cm), de csapaton belül egységes magasság
- Két ugrást kell bemutatni, a jobbik eredmény számít

GERENDA (Szabadon választott gyakorlat előirt elemekkel):

1	Ülőtartás	0.5 p
2	Kézállásba lendülés vagy emelés kézállásba	0.5 p
3	Egyenes felugrás 180 fokos fordulattal	0.5 p
4	Páros lábon félfordulat lábujjhegyen	0.5 p
5	Cigánykerék vagy Rundel	0.5 p
6	2 gimnasztikus elem kapcsolata	0.5 p
7	Előre vagy hátra szaltó leugrás	0.5 p

- Pontozás a FIG szabály szerint
- Csak „E” pontszám van
- A gyakorlat 10 pontból indul, ha valamennyi elem bemutatásra kerül
- Elem kihagyása esetén, 0,5 pont levonás
- A gyakorlat hossza: maximum 70 másodperc

TALAJ (Választott zenére, szabadon választott gyakorlat előirt elemekkel):

1	Rundelből kiugrás, vagy Rundel flick vagy Rundel szaltó	0,5
2	Hátra bukfenc kézállásba	0,5
3	Hátra bógni, vagy flick	0,5
4	Futóátugrás	0,5
5	Egész fordulat egy lábon	0,5
6	Bármely gimnasztikai ugrás egész fordulattal	0,5
7	Előre bógni vagy kézenátfordulás	0,5

- 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
- A gyakorlat hossza maximum 70 másodperc

III-IV. korcsoport

III. korcsoport (5. - 6. osztályosok, 2006 - 2007 évben születettek)

IV. Korcsoport (7. - 8. osztályosok, 2004 - 2005 évben születettek)

- Gyakorlatanyag: Serdülő II. Osz. gyakorlatok.
- Gyakorlatok: Ugráson, Gerendán, Talajon.

UGRÁS:

- Szabadon választott ugrás a Kódból (2 ugródeszka használata lehetséges, Ugróasztal magassága 125cm.)
- **Cukahara zsugor szaltó a megengedett legmagasabb szaltós ugrás**
- Pontozás a FIG szabály szerint
- «D» érték a Kód szerint
- Két ugrást kell bemutatni (lehet azonos is), jobbik eredmény számít

GERENDA:

1	Mérlegállásból fellendülés kézállásba	0,5 p
2	Bógni előre, vagy hátra, vagy cigánykerék	0,5 p
3	360°-os forgás	0,5 p
4	Spárgaugrás 180°-os lábnyitással	0,5 p
5	akrobatikus elem	0,5 p
6	Szabadon választott gimnasztikus ugrássor, 2 elemből (kódból)	0,5 p
7	Leugrás: zsugor előre szaltó, vagy hátra szaltó	0,5 p

- Pontozás a FIG szabály szerint
- Csak „E” pontszám van
- A gyakorlat 10 pontból indul, ha valamennyi elem bemutatásra kerül
- Elem kihagyása esetén, 0,5 pont levonás
- A gyakorlat hossza: maximum 90 másodperc

TALAJ:

1	Rundel felugrás, vagy Rundel flick, vagy Rundel szaltó	0,5 p
2	Zsugor szaltó előre	0,5 p
3	Kézen átfordulás tetszőleges érkezéssel	0,5 p
4	Forgás egy lábon (Passe)	0,5 p
5	Váltó futó átugrás 180 fok lábnyitással	0,5 p
6	Szabadon választott akrobatikus ugrás	0,5 p
7	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
- A gyakorlat hossza maximálisan 90 másodperc