



Torna

**TORNA „B” KATEGÓRIA
SZABADON VÁLASZTOTT
GYAKORLATOK
2019/2020 tanév**



2

1

3

Torna Diákolimpia® „B” kategória III-IV. Korcsoport 2019/2020. Tanév

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
 - Elemisméltés csak egyszer számítható be
- A gyakorlat hossza maximálisan 90 másodperc

Fiú - Szabadon választott gyakorlatok

A III-IV. korcsoportban szabadon választott és összetett (3 szer) verseny alapján.

Általános:

Előírt minimális elvárt elemszám és értéke: 5 „A” a FIG (nemzetközi tornaszövetség által kiadott elembesorolás alapján az anyagerősség növelhető: „B” elem értéke 0,2, „C” elem értéke 0,3 pont stb.).

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.

Anyagerősség pontszám minimálisan elvárt és teljesített (5 "A") elemszám esetén: 0,5 pont.

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 bukfcenc, fejállás és bukfcenc 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 tigrisbukfcenc függőlegesen 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 támaszugrások 10,00 pontból (terpeszátugrás, bicskaátugrás stb) magasabb rendű ugrások (FIG táblázatban meghatározott értékkel növeli a 10,00 pontot).