



Torna

Torna „B” kategória Leány
Gyakorlatanyag
2020/2021. Tanév



2

1

3

Torna Diákolimpia® „B” kategória Leány Gyakorlatanyag 2020/2021. Tanév

Minden gyakorlat egészében megfordítható, részeiben csak abban az esetben, ha betoldást nem igényel!

1. I. KORCSOPORT

1.1. Ugrás



Ugrás guggolótámaszba és függőleges repülés

Hibaponttáblázat

Az első ív a szabályok szerint: 10,0 - 9,5 - 9,0 Pont

Levonás	
hosszú ideig történő kéztámasz,	-0,3 pont
kéztámaszban, guggolótámaszban ellép 1 v. 2 kézzel,	-0,5 pont
guggolótámaszban megáll,	-0,3 pont
rövid második ív (80 cm-en belül érkezés)	-0,3 pont

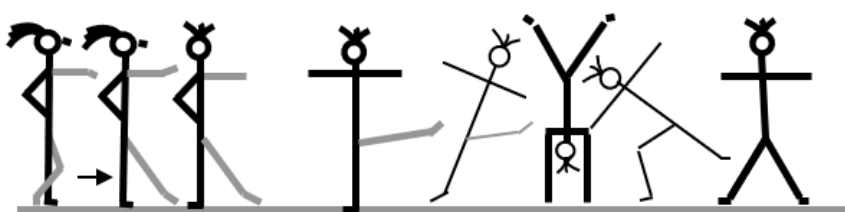
Gyakorlat videóanyaga:

https://www.youtube.com/watch?v=t8p_C1A1Qv4&feature=youtu.be

1.2. Talaj



Kh.: állásban: a jobb láb térdben hajlítva, keresztben a bal láb előtt, "spicc" a talajon, bal kéz csípőn, jobb kar mellső középtartásban, tenyér lefele, tekintet a kézen;



1. jobb lábnyújtás előre, tenyérfordítás felfelé, jobb lábvezetés oldalra és jobb karvezetéssel oldalsó középtartásba; (0,5 pont)
2. jobb láblendítéssel és bal karemeléssel oldalsó középtartásba cigánykerék jobbra, terpeszállásba, karok oldalsó középtartásban; (2,5 pont)

Hibaponttáblázat

Levonás	
1 - pontatlan kar- és lábtartás,	-0,3 pontig
2 - láblendítés hiánya	-0,3 pont
2 - pontatlan cigánykerék	-1,0 pontig

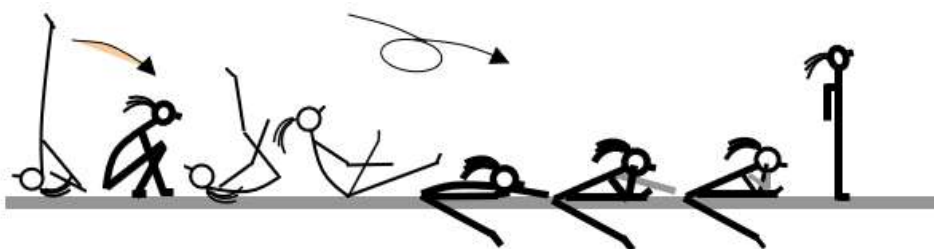


3. 90°-os fordulattal jobbra, bal lábzáras a jobb lábhoz, emelkedés lábujjállásba, karemelés mélytartáson és mellső középtartáson át magastartásba, tekintet a kézen, karleengedéssel oldalsó középtartáson át ereszkedés guggolótámaszba, bukfenc hátra guggolótámaszba, gurulás hátra tarkóállásba, 2mp.; (4,0 pont)

Hibaponttáblázat

Levonás	
3 - lábujjállás hiánya	-0,1 pont
3 - pontatlan karmunka	-0,1 pont
3 - a gurulások nem folyamatosak,	-0,3 pont

3 - a hátrabukfenc kézállásba (kiszúrás) megengedett, de nem kötelező. A hibás végrehajtás pontlevonással jár	-0,5 pontig
3 - a tarkóállás hibás kivitelezése (tartáshiba, 2mp)	-0,3 pontig



4. gurulás előre guggolótámaszba, bukfenc előre terpeszülésbe, törzshajlítás előre, kar magastartásban (a kéz érinti a talajt), törzsemelés bal, könyöktámasszal, tenyér az arcon, majd jobb könyöktámasszal, tenyér az arcon, alapállás. (3,0 pont).

Hibaponttáblázat

Levonás	
4 - a gurulások nem folyamatosak,	-0,3 pont
4 - a lazaság hiánya,	-0,5 pontig
4 - a gyakorlat és a zene nincs összhangban	- 0,3 pont

Gyakorlat videóanyaga:

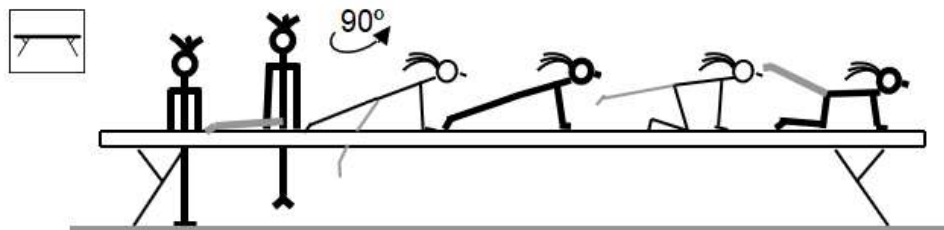
<https://www.youtube.com/watch?v=qE757vaQ6Mk&feature=youtu.be>

2. II. KORCSOPORT

2.1. Ugrás

A gyakorlatanyag megegyezik az I. korcsoportos ugrás gyakorlattal.

2.2. Gerenda

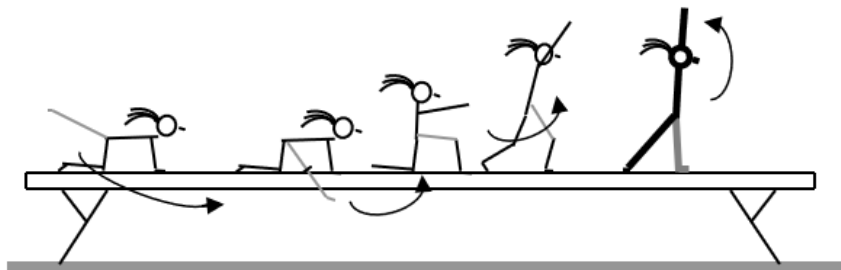


Kh.: mellő oldalállás a gerenda elején

1. fogás a gerendán ugrás jobb láblendítéssel támaszba, jobb lábfej a gerendán, 90°-os fordulat balra, bal lábemelés a jobb mellé fekvőtámaszba, bal lábemelés térdelőtámaszba, jobb lábemelés hátra; (2,0 pont)

Hibaponttáblázat

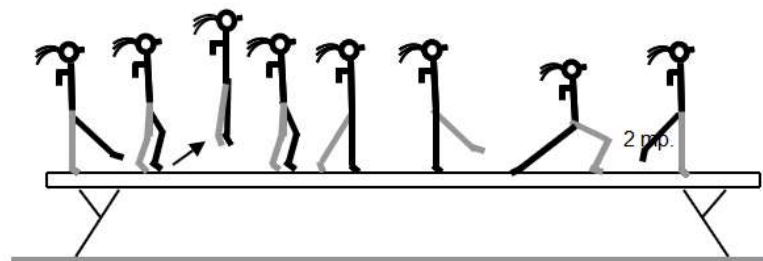
Levonás	
1 - a felugrásban a láblendítés támaszból történik,	-0,5 pont
1 - helytelen fekvőtámasz	-0,3 pont
1 - kar, tédhajlítás (esetenként)	-0,1 pont



2. jobb láblendítéssel előre felállás jobb kilépőállásba, karemeléssel mellső középtartáson át magastartásba; (1,0 pont)

Hibaponttáblázat

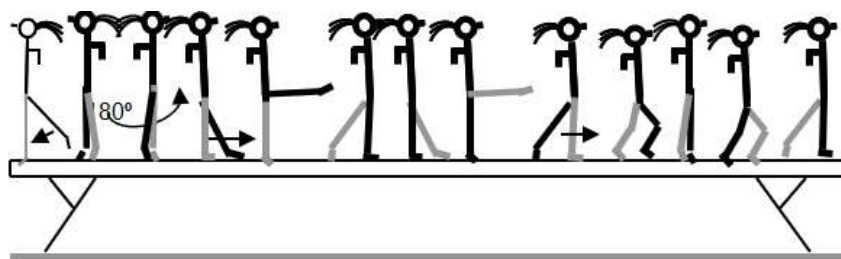
Levonás	
2 - a felállás sarokra ülésel indul	-0,3 pont
2 - a karemelés oldalt történik,	-0,3 pont



3. bal láblendítéssel szökkenő-hármaslépés, kar oldalsó középtartásban, jobb láblendítéssel előre, kilépés jobb támadóállásba, bal lábemelés jobb lebegőállásba, 2mp.; (3,0 pont)

Hibaponttáblázat

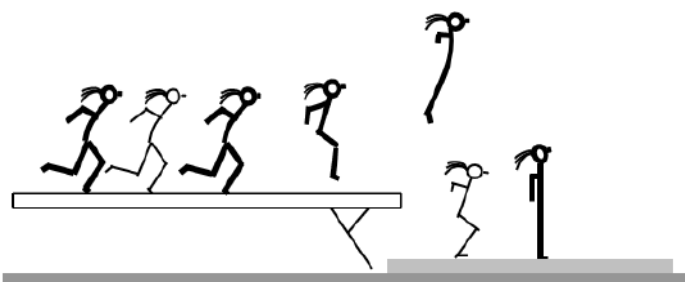
Levonás	
3 - a szökkenés kicsi,	-0,3 pontig
3 - a támadóállás pontatlan,	-0,3 pontig
3 - lebegőállás pontatlan	-0,3 pontig
3 - lebegőállás hiánya	-1,0 pont



4. bal lábleengedés a jobb láb elé lábujjállásba, 180°-s fordulat jobbra, bal-jobb érintőjárás, bal-jobb hintalépés; (2,0 pont)

Hibaponttáblázat

Levonás	
4 - érintőjárásban a láb nem éri el vízszintes helyzetet	-0,1 pont



5. két-három futólépés, és páros láb elugrással homorított leugrás, karlendítéssel rézsútós oldalsó középtartásba, érkezés hátsó harántállásba, kar oldalsó középtartásba, alapállás. (2,0 pont)

Hibaponttáblázat

Levonás	
5 - egy lábról történik a leugrás,	-0,3 pont
5 - nem folyamatos a futásból a leugrás,	-0,3 pontig

Gyakorlat videóanyaga:

<https://www.youtube.com/watch?v=6ZStB9-zefs&feature=youtu.be>

2.3. Talaj

A gyakorlatanyag megegyezik az I. korcsoportos talaj gyakorlattal.

3. III-IV. KORCSOPORT

3.1. Ugrás



Guggolóátugrás

Hibaponttáblázat

Az első ív a szabályok szerint: 10,0 - 9,5 - 9,0 Pont

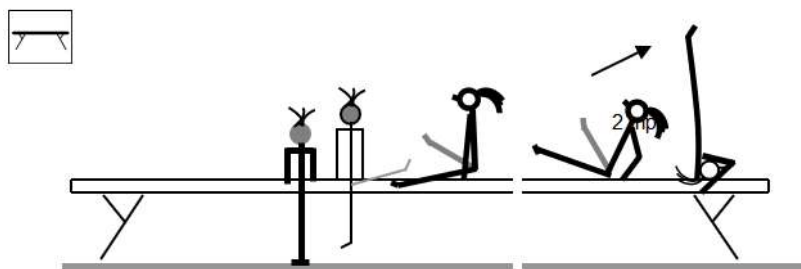
Levonás	
rövid második ív (80 cm-en belül érkezés),	-0,3 pont
a nyitás hiánya,	-0,3 pontig
az emelkedés hiánya,	-0,3 pontig

Gyakorlat videóanyaga:

https://www.youtube.com/watch?v=iBo1h4_IFiE&feature=youtu.be

3.2.Gerenda

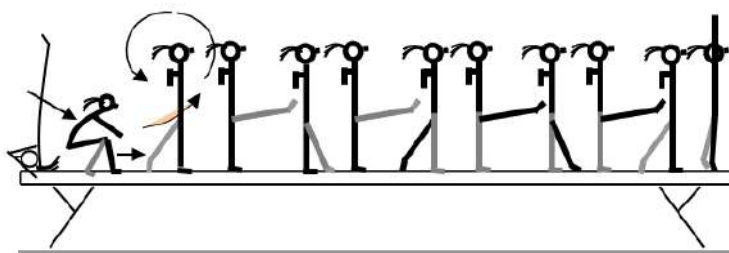
Kh.: mellső oldalállás a gerenda első harmadánál



1. fogás a gerendán, ugrással jobb lábátlendítés, 90°-os fordulattal balra terpeszülőtartásba; (1,0 pont)
2. terpesz-lebegőülésen át lábzárással gurulás hátra tarkóállásba, (fogás alul a gerendán), 2mp.; (2,0 pont)

Hibaponttáblázat

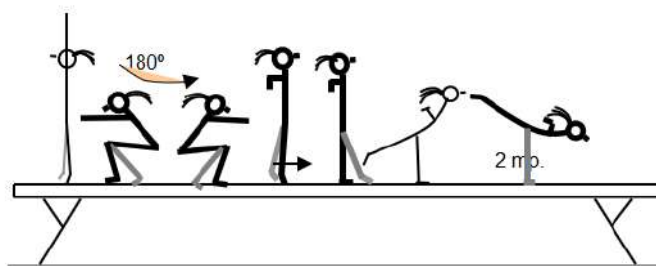
Levonás	
1 - támaszból történik a láb átlendítése,	-0,5 pont
2 - tarkóállás (2 mp) Hibás végrehajtás (időeltérés, tartáshiba)	-0,5 pontig



3. gurulás előre guggolásba, emelkedés bal kilépőállásba, karemelés mellső középtartáson és magastartáson át oldalsó középtartásba, érintőjárás jobb-bal lábbal, bal kilépőállásba, lépés előre jobb lábbal a bal láb elé, emelkedés lábujjhegyre, karemeléssel magastartásba; (2,0 pont)

Hibaponttáblázat

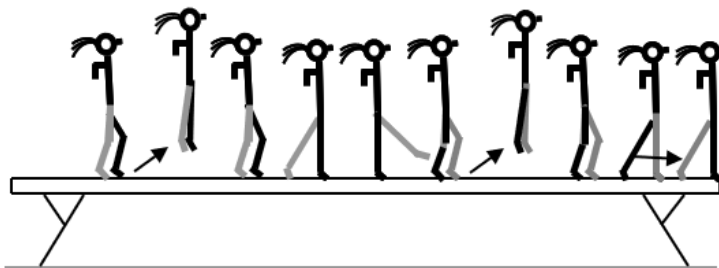
Levonás	
3 - a gurulás a kilépőállásig nem folyamatos,	-0,3 pont
3 - az érintőjárásban a lábrendítés nem éri el vízszintes	-0,1 pont



4. ereszkedés guggolásba, karleengedéssel mellső középtartásba, balra 180°-os fordulattal, emelkedés lábujjra, karemeléssel oldalsó középtartásba, kilépéssel bal lábemelés hátra mellső mérlegállásba, 2 mp.; (2,0 pont)

Hibaponttáblázat

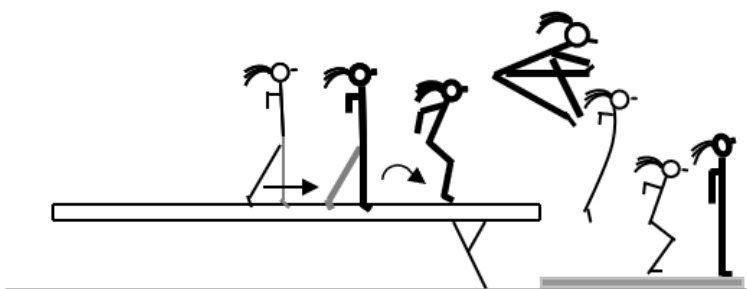
Levonás	
4 - nem megfelelő kivitel, fordulat	-0,5 pont
4 - mérlegállás kivitelezése (lazaság hiánya, hajlított kar, törzs, <2mp)	-0,5 pontig



5. láb leengedéssel törzsemelés bal lépőállás hátra, szökkenő-háromlépés (bal-jobb); (1,0 pont)

Hibaponttáblázat

Levonás	
5 - alacsony szökkenések esetén,	-0,1 pont
5 - folyamatosság hiánya,	-0,3 pontig



6. bal lábbal lépés előre, összeugrás a gerenda végén, terpeszcscuka leugrás, hátsó harántállásba, kar oldalsó középtartásban, alapállás. (2,0 pont)

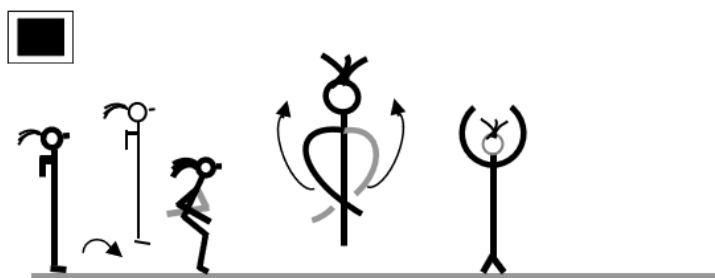
Hibaponttáblázat

Levonás	
6. a terpeszcscuka nem éri el a vízszintes helyzetet,	-0,5 pontig

Gyakorlat videóanyaga:

<https://www.youtube.com/watch?v=bK01vdgRHvk&feature=youtu.be>

3.3.Talaj



Kh.: alapállás

1. felugrás kis előrehaladással, érkezés hajlított állásba, bal karlendítéssel íves mellső rézsútos mélytartásba és jobb karlendítés íves hátsó rézsútos mélytartásba,

térdnyújtással lábujjra emelkedés karemeléssel oldalsó középtartáson át íves magastartásba; (0,5 pont)

Hibaponttáblázat

Levonás	
1 - pontatlan karmunka,	-0,3 pontig
1 - helytelen ritmus,	-0,3 pontig

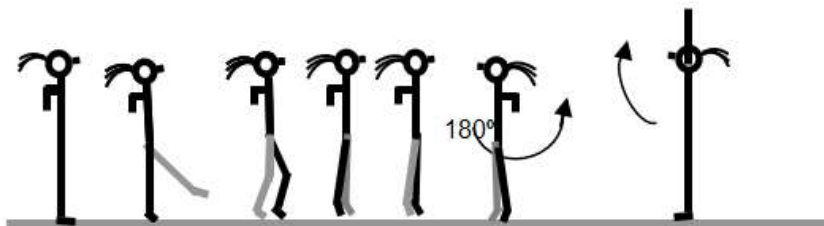


2. jobb láb kilépés, felugrás a jobb lábról bal térdemeléssel előre (bal lábfej a jobb térdnél), és karlendítéssel oldalsó középtartáson át mélytartásba; (0,5 pont)

3. bal láblendítéssel előre fellendülés futólagos kézállásba, bukfcenc előre guggoláson keresztül szögállásba, karlendítés oldalsó középtartásba; (1,0 pont)

Hibaponttáblázat

Levonás	
2 - pontatlan karmunka,	-0,3 pontig
2 - helytelen ritmus,	-0,3 pontig
3 - nincs meg a kézállás helyzete,	-0,5 pontig



4. keringőjárás bal lábbal lábujjállásba, 180°-os fordulat jobbra (jobb láb a bal láb előtt), karlendítéssel mélytartáson át magastartásba; (1,0 pont)

Hibaponttáblázat

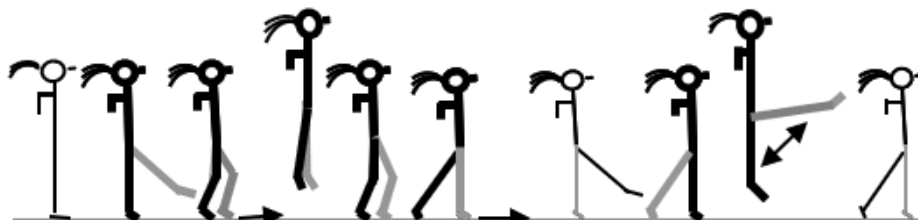
Levonás	
4 - a keringőjárás nem hintalépéssel történik,	-0,1 pont



5. dőlés hátra lábzárással nyújtott ülésen át hátrabukfcenc guggolótámaszba, emelkedés szögállásba, karemelés oldalsó középtartásba; (1,0 pont)

Hibaponttáblázat

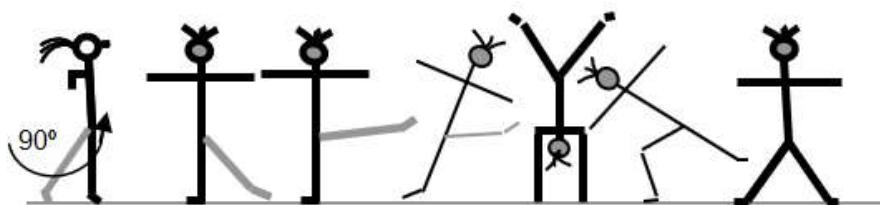
Levonás	
5 - a hátrabukfenc kézállásba (kiszúrás) megengedett, de nem kötelező. A hibás végrehajtás pontlevonással jár	-0,5 pontig



6. szökkenő-háromlépés jobb lábbal, bal láb kilépéssel jobb láblendítéssel ollózó felugrás; (1,5 pont)

Hibaponttáblázat

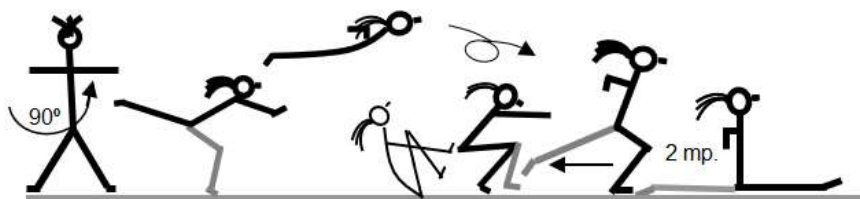
Levonás	
6 - nem megfelelő ritmus az elemsorban,	- 0,3 pontig



7. bal kilépőállás 90°-os fordulattal balra, jobb láblendítéssel jobbra cigánykerék; 1,5 pont.

Hibaponttáblázat

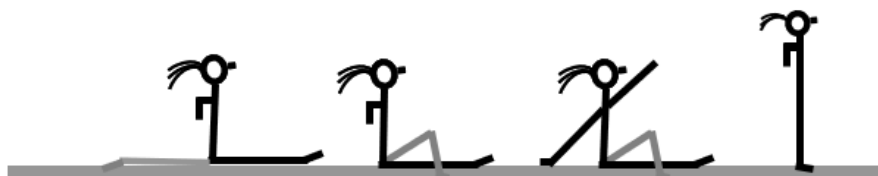
Levonás	
7 - láblendítés hiánya	-0,3 pontig
7 - pontatlan cigánykerék	-0,5 pontig



8. 90°-os fordulat jobbra, bal láblendítéssel hátra, karlendítéssel mélytartáson át előre tigrisbukfenc guggoláson keresztül (lábak haránt helyzetben, jobb láb elől), kilépés a bal lábra állásba, jobb láblendítés hátra bal spárgába (csúsztatással), kar oldalsó középtartásban, 2 mp; (2,0 pont)

Hibaponttáblázat

Levonás	
8 - a tigrisbukfencnél nincs homorított helyzet,	-0,3 pontig
8 - nem "tisztá" a spárta (kilépés hiánya a spárta előtt)	-0,5 pont
8 - lazaság hiánya	-0,5 pontig



9. jobb lábemelés előre, bal térd nyújtva, jobb térd hajlítva keresztezi a bal lábat, (jobb lábfej a bal térd mellett, baloldalon), jobb kéz hátul támaszkodik, bal kéz mellső rézsútós magastartásban, alapállás. (0,5 pont)

Hibaponttáblázat

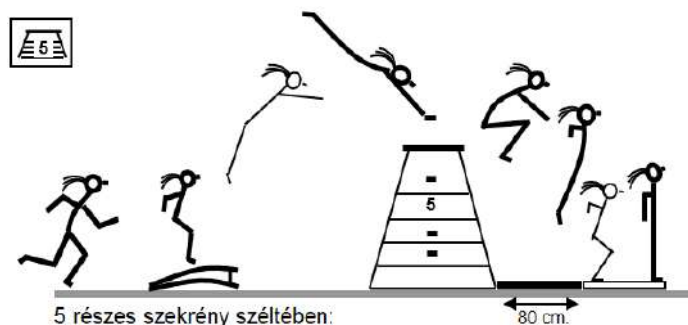
Levonás	
9 - a gyakorlat és a zene nincs összhangban	-0,3 pont

Gyakorlat videóanyaga:

<https://www.youtube.com/watch?v=3ruDhrPHClg&feature=youtu.be>

4. V-VI. KORCSOPORT

4.1. Ugrás



Guggolóátugrás

Hibaponttáblázat

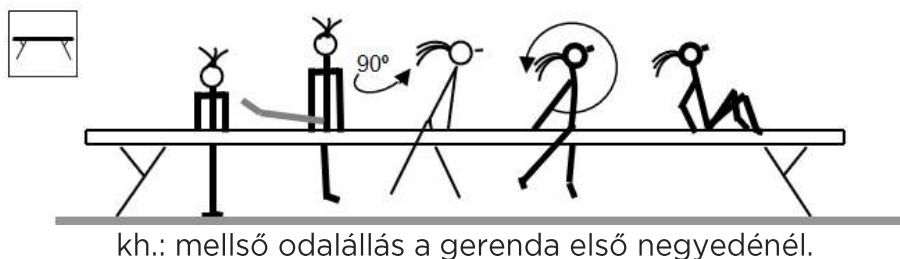
Az első ív a szabályok szerint: 10,0 - 9,5 - 9,0 Pont

Levonás	
rövid második ív (80 cm-en belül érkezés),	-0,3 pont
a nyitás hiánya,	-0,3 pontig
az emelkedés hiánya,	-0,3 pontig

Gyakorlat videóanyaga:

<https://www.youtube.com/watch?v=xLWNSi7rSW8&feature=youtu.be>

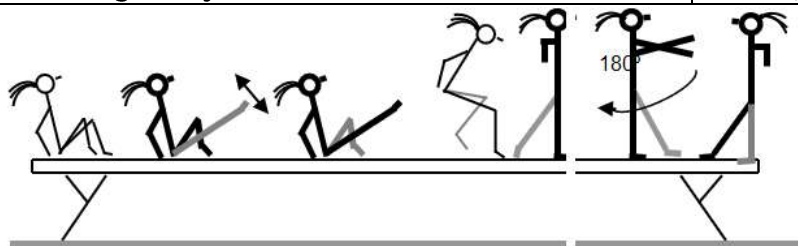
4.2. Gerenda



1. felugrás jobb láblendítéssel, 90°-os fordulattal lovaglólülésbe, előre kezdve, hátra karkörzéssel kéztámasz a test mögött, lábemelés zsugorülésbe (spicc érinti a gerendát); (3,0 pont)

Hibaponttáblázat

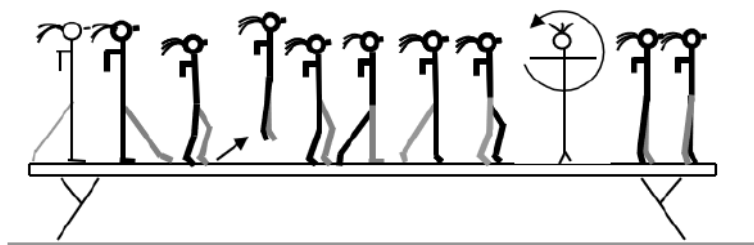
Levonás	
1 - támaszból történik az átlendítés,	-0,5 pont
1 - térdhajlítás	-0,3 pont
1 - folyamatosság hiánya	-0,3 pontig



2. jobb lábnyújtás, bal lábnyújtás és jobb lábhajlítás, bal lábhajlítás, emelkedés állásba, bal lábbal elől, karemelés oldalsó középtartásba; (0,5 pont)
 3. jobb lábbal lépés előre 180°-os fordulattal balra, karkeresztezés mellső középtartásban, majd karlendítés oldalsó középtartásba; (0,5 pont)

Hibaponttáblázat

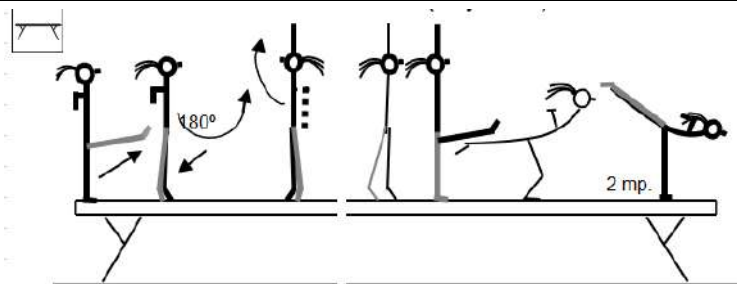
Levonás	
2 - nem folyamatos az ollózás után a felállás,	-0,3 pontig
2 - a fordulat nem lábujjon történik	-0,3 pont
3 - a csukló keresztezés kimarad,	-0,1 pont
3 - a fordulat nem lábujjon történik	-0,3 pontig



4. jobb láb kilépéssel szökkenő-hármaslépés kar oldalsó középtartásban, bal láb kilépéssel hármaslépés, jobb karkörzéssel a test előtt; (1,0 pont)

Hibaponttáblázat

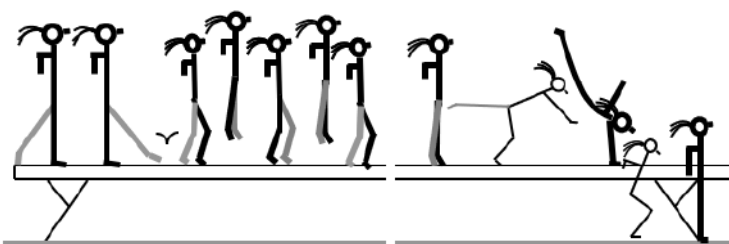
Levonás	
a szökkenés alacsony,	-0,3 pontig
az elemsor nem folyamatos,	-0,5 pontig



5. jobb láblendítés előre, lendítés hátra a bal láb mögé lábujjállásba, 180 °-os fordulat jobbra, karleengedéssel mélytartáson és oldalsó középtartáson át magastartásba; (0,5 pont)
6. bal láblendítéssel kilépés előre, karlendítéssel magastartásba, bal térdhajlításon keresztül mellső mérlegállás a bal lábon, karleengedéssel oldalsó középtartásba 2 mp.; (1,5 pont)

Hibaponttáblázat

Levonás	
5, 6 - mérlegállásban 2 mp hiánya	-0,5 pontig
5, 6 - mérlegállás kivitelezése (lazaság hiánya, hajlított kar, törzs)	-0,5 pontig



7. emelkedés bal kilépőállásba, jobb láb lépés előre, bal láblendítéssel összeugrás (jobb láb a bal mögött), felugrással lábtartás csere 2x; (1,5 pont)
8. lábujjállás, jobb láblendítéssel hátra, fellendülés kanyarlati leugrás bal oldalsó harántállásba, alapállás. (2,0 pont)

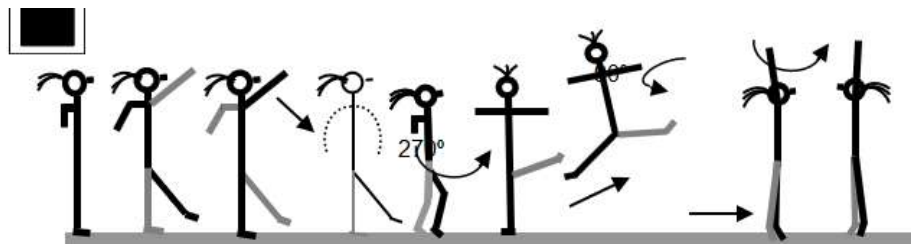
Hibaponttáblázat

Levonás	
7, 8 - a felugrások alacsonyak,	-0,3 pontig
7, 8 - az elemsor nem folyamatos,	-0,3 pontig
7, 8 - a fellendülés előtt megáll,	-0,3 pontig
7, 8 - alacsony a fellendülés,	-0,5 pontig
7, 8 - a leugrásban elfordul,	-0,5 pontig

Gyakorlat videóanyaga:

<https://www.youtube.com/watch?v=qd3Zz7m9i-Y&feature=youtu.be>

4.3. Talaj



Kh.: alapállás

1. lépés bal és jobb lábbal, ellentétes karemelés mellső rézsútos magas és oldalsó rézsútos mélytartásba, bal kilépéssel mérsékelt térdhajlításban 270°-os fordulat jobbra, karok íves mélytartáson keresztül oldalsó középtartásba, majd jobb lábrendítéssel oldalugrás (bal lábról jobb lábra), 90°-os fordulattal jobb hajlított lebegőálláson keresztül bal láb kilépéssel lábujjállásba, karlendítés oldalsó középtartáson át magastartásba 180°-os fordulat jobbra lábujjállásba, karemeléssel íves magastartásba; (1,3 pont)

Hibaponttáblázat

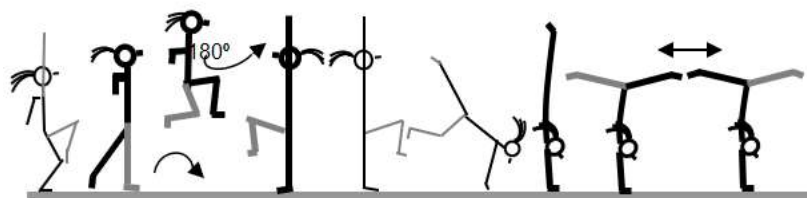
Levonás	
1 - pontatlan kartartás,	-0,3 pontig
1 - az oldalugrás gyenge,	-0,3 pontig



2. lábzárással dőlés hátra nyújtott ülésen át bukfcenc hátra, futólagos jobb hajlított lebegőálláson keresztül, karemeléssel mellső rézsútos magastartásba, bal lábbal hintalépés hátra, bal hajlított lebegőállásba jobb térdemelés előre (jobb spicc a bal térdnél) jobb karemeléssel magas, bal kar oldalsó rézsútos mélytartásba, enyhe törzshajlítással balra; (2,0 pont)

Hibaponttáblázat

Levonás	
2 - a hátrabukfcenc kézállásba (kiszúrás) megengedett, de nem kötelező. A hibás végrehajtás pontlevonással jár	-0,5 pontig



3. jobb kilépéssel előre, karemeléssel oldalsó középtartásba, ördögugrás, 180°-os fordulattal karlendítéssel magastartásba, jobb lábról fellendülés kézállásba, harántterpesz és lábtartás csere; (2,5 pont)

Hibaponttáblázat

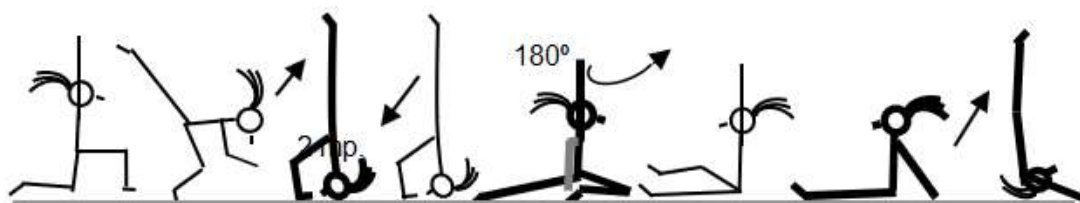
Levonás	
3 - a zártlábú kézállás hiánya.	-0,3 pont



4. bal lábbal ereszkedés a talajra, 90°-os fordulattal érkezés terpeszállásba, oldalsó középtartással, cigánykerék jobbra, 90°-os fordulattal jobbra, ereszkedéssel jobb féltérdelésbe, karemeléssel oldalsó középtartáson át magastartásba; (1,2 pont)

Hibaponttáblázat

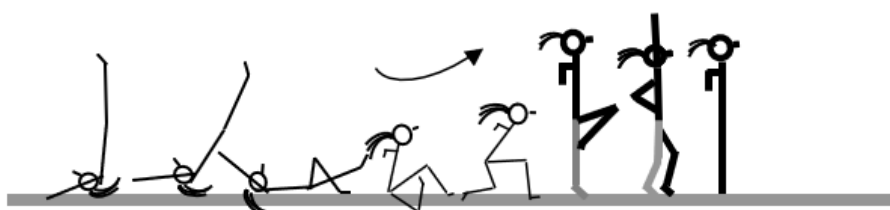
Levonás	
4 - pontatlan cigánykerék	-0,5 pontig



5. bal lábemeléssel hátra emelés fejállásba 2 mp. ereszkedés jobb sarokülésbe bal lábnyújtással hátra, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, 180°-os fordulattal balra, jobb lábnyújtással zárás a bal láb mellé, nyújtott-zárt ülésbe, karleengedés hátsó rézsútos mélytartásba talajérintéssel, gurulás hátra futólagos tarkóállásba, karemeléssel magastartásba; (2,5 pont)

Hibaponttáblázat

Levonás	
5 - fejállás (2 mp) Hibás végrehajtás (időeltérés, tartáshiba)	-0,5 pont



6. gurulás előre bal (lábszáron) térdelésen keresztül, emelkedés jobb lábujjállásba, bal térdemeléssel jobbra (keresztbe a test előtt, spicc a jobb térdnél) karemeléssel oldalsó középtartásba, bal kilépéssel előre hajlított állásba, bal karemelés magastartásba, jobb kar csipőn, alapállás. (0,5 pont)

Hibaponttáblázat

Levonás	
6 - a folyamatosság hiánya, helytelen ritmus,	-0,3 pontig
6 - a gyakorlat és a zene nincs összhangban	-0,3 pontig

Gyakorlat videóanyaga:

<https://www.youtube.com/watch?v=cZvMB89S2X8&feature=youtu.be>