

**Nemzetközi Torna Szövetség  
Férfi Technikai Bizottság**

# **SZABÁLYKÖNYV**

**A világbajnokságok, Olimpiai Játékok, területi és földrészek közötti nemzetközi  
részvétellel folyó**

**Férfi Tornaversenyei számára**

**2013. évi kiadás  
(A 2013-2016-os olimpiai ciklusra)**

**A FIG Férfi Technikai Bizottságának minden tagja részt vett e Szabálykönyv kidolgozásában.**

<b>Elnök</b>	<b>Adrian Stoica ROM</b>
<b>1. Elnökhelyettes</b>	<b>Huang Liping CHN</b>
<b>2. Elnökhelyettes</b>	<b>Sawao Kato JPN</b>
<b>tag</b>	<b>Steve Butcher USA</b>
<b>tag</b>	<b>Dr.Karácsony István HUN</b>
<b>tag</b>	<b>Edvard Iarov CAN</b>
<b>tag</b>	<b>Julio Marcos ESP</b>
<b>ábrák</b>	<b>Koichi Endo JPN</b>
<b>szimbólírás</b>	<b>Julio Marcos ESP</b>
	<b>Dr. Jörg Fetzer GER</b>
<b>angol fordítás és szöveg</b>	<b>Adrian Stoica ROM</b>
	<b>Hardy Fink CAN</b>
	<b>Steve Butcher USA</b>
<b>francia fordítás és szöveg</b>	<b>Adrian Stoica ROM</b>
<b>spanyol fordítás és szöveg</b>	<b>Julio Marcos ESP</b>
<b>kiadás, nyomtatás és elrendezés</b>	<b>Julio Marcos ESP</b>
<b>magyar fordítás, változások</b>	<b>Bérczi István</b> <b>Kis Júlia</b>

## **I. Rész – A verseny résztvevőire vonatkozó szabályok**

- 1. Fejezet – Cél**
- 2. Fejezet – A tornászokra vonatkozó szabályok**
  - 2.1 Cikkely – A tornászok jogai
  - 2.2 Cikkely – A tornász felelőssége
  - 2.3 Cikkely – Büntetések
  - 2.4 Cikkely – A versenyzői eskü
- 3. Fejezet – Az edzőkre vonatkozó szabályok**
  - 3.1 Cikkely – Az edzők jogai
  - 3.2 Cikkely – Az edző felelőssége
  - 3.3 Cikkely – Büntetések
  - 3.4 Cikkely – Óvások
  - 3.5 Cikkely – Az edzői eskü
- 4. Fejezet – A Technikai Bizottságra vonatkozó szabályok**
  - 4.1 Cikkely – A Férfi Technikai Bizottság Elnöke
  - 4.2 Cikkely – A Férfi Technikai Bizottság Tagjai
- 5. Fejezet – A szerzsűri felépítése és a rájuk vonatkozó szabályok**
  - 5.1 Cikkely – Felelősség
  - 5.2 Cikkely – Jogok
  - 5.3 Cikkely – A szerzsűri felépítése
  - 5.4 Cikkely – A szerzsűri működése
  - 5.5 Cikkely – Az időmérő és vonalbíró, valamint a titkár működése
  - 5.6 Cikkely – Ülésrend a szereknél
  - 5.7 Cikkely – A bírói eskü

## **II. Rész – A gyakorlatok értékelése**

- 6. Fejezet – A versenygyakorlatok értékelése**
  - 6.1 Cikkely – Általános szabályok
  - 6.2 Cikkely – A végső pontszám meghatározása
- 7. Fejezet – A D pontszám megállapításának szabályai**
  - 7.1 Cikkely – Anyagerősség
  - 7.2 Cikkely – Elemcsoportok és a leugrással szembeni követelmények
  - 7.3 Cikkely – Elemkapcsolati pontok
  - 7.4 Cikkely – A D zsűri értékelése

7.5 Cikkely – Ismétlés

7.6 Cikkely – A D zsűri értékelési táblázata

**8. Fejezet – Az E pontszám megállapítását irányító szabályok**

8.1 Cikkely – A gyakorlat előadásának leírása

8.2 Cikkely – Az E zsűri levonásainak számítása

8.3 Cikkely – Útmutatás a tornászok részére

**9. Fejezet – Technikai irányelvek**

9.1 Cikkely – Az E zsűri értékelése

9.2 Cikkely – A kiviteli és technikai hibák meghatározása

9.3 Cikkely – Elvárások a gyakorlat összeállításával kapcsolatban

9.4 Cikkely – Az E zsűri levonásai

### **III.Rész – Szerek**

**10. Fejezet – Talaj**

10.1 Cikkely – A gyakorlat leírása

10.2 Cikkely – Tartalom és felépítés

10.3 Cikkely – A szerre jellemző speciális levonások

10.4 Cikkely – Elemtáblázat

**11. Fejezet – Kápásló**

11.1 Cikkely – A gyakorlat leírása

11.2 Cikkely – Tartalom és felépítés

11.3 Cikkely – A szerre jellemző speciális levonások

11.4 Cikkely – Elemtáblázat

**12. Fejezet – Gyűrű**

12.1 Cikkely – A gyakorlat leírása

12.2 Cikkely – Tartalom és felépítés

12.3 Cikkely – A szerre jellemző speciális levonások

12.4 Cikkely – Elemtáblázat

**13. Fejezet – Ugrás**

13.1 Cikkely – A gyakorlat leírása

13.2 Cikkely – Tartalom és felépítés

13.3 Cikkely – A szerre jellemző speciális levonások

13.4 Cikkely – Elemtáblázat

**14. Fejezet – Korlát**

14.1 Cikkely – A gyakorlat leírása

14.2 Cikkely – Tartalom és felépítés

14.3 Cikkely – A szerre jellemző speciális levonások

14.4 Cikkely – Elemtáblázat

### **15. Fejezet – Nyújtó**

15.1 Cikkely – A gyakorlat leírása

15.2 Cikkely – Tartalom és felépítés

15.3 Cikkely – A szerre jellemző speciális levonások

10.4 Cikkely – Elemtáblázat

## **IV.Rész – Függelék**

- A. További magyarázatok és értelmezések
- B. Szimból rendszer és táblázat
- C. Gyakorlat felvételi lap
- D. Pontszám/Vonalbírói/Időmérői nyomtatványok

# I. RÉSZ A VERSENY RÉSZTVEVŐIRE VONATKOZÓ SZABÁLYOK

## **1. Fejezet**

### **A Szabálykönyv célja**

#### **1. Cikkely**

A Szabálykönyv elsődleges célja:

1. Tárgyilagos eszközt nyújtson a területi, nemzeti és nemzetközi szintű férfi tornaversenyek gyakorlatainak kiértékeléséhez.
2. Egységesítse a bíráskodást a FIG hivatalos versenyein: Kvalifikáció (C-1), Csapat döntő (C-IV), Egyéni döntő (C-II), Szerenkénti döntők (C-III).
3. Biztosítsa minden versenyen a legjobb tornász kiválasztásának lehetőségét.
4. Vezesse és segítse az edzőket és tornászokat a versenygyakorlatok összeállításában.
5. Adjon útbaigazítást más olyan információk forrásairól, amelyekre a versenyek bíráinak, edzőinek és tornászainak gyakran van szüksége.

## 2. Fejezet

### A tornászokra vonatkozó szabályok

#### 2.1 Cikkely: A tornászok jogai

##### Általában

A tornásznak többek között joga van:

- a) Igényt tartani teljesítményének pontos, becsületes és e Szabálykönyv előírásainak megfelelő elbírálására.
- b) Méltányos időn belül írásbeli nehézségi besorolást kapni új ugrás, vagy elem bejelentése esetén.
- c) Pontszámának nyilvános megjelenítésére, közvetlenül a gyakorlat után, vagy az adott versenyre vonatkozó sajátos előírásnak megfelelően.
- d) Az egész gyakorlatának megismétlésére, ha gyakorlatát rajta kívülálló okból kellett megszakítani, vagy a versenybíró elnöke ezt engedélyezi.
- e) Arra, hogy engedélyt kérjen a versenybíró elnökétől a versenyterem személyes okból történő, rövid időtartamú elhagyására és arra, hogy ebbéli kérését ok nélkül ne utasítsák el.
- f) A delegáció vezetőn keresztül megkapni az összes helyes eredményt, amit a versenyen elért.

##### A szerek

A tornásznak többek között joga van:

- a) Az edző-, bemelegítő- és versenyteremben egyforma szereken és szőnyegeken dolgozni, amelyek a FIG hivatalos versenyei előírásainak és normáinak megfelelnek.
- b) Gyűrűn, ugráson és nyújtón a leugrásnál egy további, 10 cm vastag, puha szőnyeget használni, a 20 cm-es alapszőnyegre téve.
- c) Gyűrűn és nyújtón a gyakorlat megkezdéséhez függő helyzetbe segítő edző, vagy tornász igénybevételére.
- d) Gyűrűn és nyújtón egy helyszíni segítő jelenlétére.
- e) Szerről leesés után legfeljebb 30 másodpercig piheni, vagy felkészülni.
- f) Szerről leesés után, vagy a két ugrás között a 30 másodperc alatt az edzővel tanácskozni.
- g) Engedélyt kérni a nyújtó és/vagy a gyűrű magasságának megemelésére, alkalmazkodva a tornász testmagasságához.

##### Bemelegítés

##### A selejtezőn (C-I), Egyéni összetett döntőn (C-II) és Csapat döntőn (C-IV)

- minden versenyző tornász (beleértve a sérült tornászt helyettesítőt) jogosult a melegítési idő során, közvetlenül a verseny előtt a versenyteremben minden szert megfogni, összhangban a versenyre vonatkozó Technikai Szabályzattal.

- 30 mp. a korlát kivételével minden szeren,
- 50 mp. a korláton, beleértve a karfa előkészítését.

##### MEGJEGYZÉS:

- Selejtezőn (C-I) és Csapat döntőn (C-IV) az egész melegítési idő a csapatra tartozik. A csapatnak kell figyelemmel kísérni az eltelt időt, hogy az utolsó tornász is jusson.

- A vegyes csoportnál a melegítési idő személyesen a tornászra tartozik. A melegítés sorrendje azonos kell, hogy legyen a verseny szólistási sorrendjével.

- A melegítési idő végét hangjelzés jelzi.  
Ha a tornász már mentálisan és fizikailag felkészült az ugrásra, vagy éppen a szeren van a hangjelzés pillanatában, befejezheti az elemet, vagy elemcsoportot, melynek nekikezdett. A bemelegítési idő után, illetve a versenyszünetben a szereket elő lehet készíteni, de használni nem lehet.
- Jól látható jelzést kap a tornász a D1 bírótól (hivatalos FIG versenyen zöld lámpa) 30 másodperccel azelőtt, mielőtt a gyakorlatát meg kell kezdenie.

## 2.2 Cikkely: A tornászok felelőssége

- a) Ismerni a Szabálykönyvet és annak előírása szerint viselkedni.
- b) Legalább 24 órával a pódiumedzés előtt a versenybírósnak elnökéhez írásban be kell nyújtania (vagy edzőjével) be kell nyújtatnia az új elemek nehézségi besorolása iránti kérelmét.
- c) Legalább 24 órával a pódiumedzés előtt a versenybírósnak elnökéhez írásban be kell nyújtania (vagy edzőjével) be kell nyújtatnia a nyújtó és/vagy gyűrű testméretéhez illeszkedő megemelés iránti kérelmét, avagy az ilyen kérést az adott verseny Technikai Szabályzata (versenykiírás) szerint kell eszközölni.

## 2.3 Cikkely: A tornászok kötelességei

### Általában

- a) A szerzsűri elnökénél (D1) megfelelő módon (kar felemelésével) jelentkeznie és ezzel tiszteletet adni köteles gyakorlatának megkezdésekor és ugyanígy tiszteletet kell nyilvánítania gyakorlata után is.
- b) A D1 bírójeladása, vagy a zöld jelzés után 30 másodpercen belül megkezdeni gyakorlatát. (minden szeren)
- c) Leesés után 30 másodpercen belül folytatni gyakorlatát (az időmérés akkor indul, amikor a tornász a leesést követően lábra állt). Ez alatt az idő alatt kell a tornásznak regenerálódni, magnéziázni, konzultálni edzőjével és visszamenni a szerre.
- d) A gyakorlat befejezése után azonnal elhagyni a pódiumot.
- e) Tartózkodni bármelyik szer magasságának megváltoztatásától, engedély nélkül.
- f) Tartózkodni a versenyen dolgozó bírótól történő beszélgetéstől.
- g) Tartózkodni minden olyantól, amellyel a versenyt késlelteti, gyakorlata befejezése után nem térhet vissza újra a dobogóra, más módon nem él vissza jogaival, vagy nem csorbítja másokét.
- h) Tartózkodni minden nemű fegyelmetlen vagy helytelen magatartástól, vagy más résztvevők jogait megsérteni (pl. talajszőnyegen magnéziával jelöléseket alkalmazni, bármely szer felületét megrongálni a másik résztvevő gyakorlatához való előkészítés során, vagy eltávolítani egy rugót a dobantóból. Ezek a szabálytalanságok a szerekre vonatkozó szabályok között kerülnek felsorolásra, és mint súlyos hibák, szabálytalanságok, 0,5 pont levonást eredményeznek).
- i) A Superior Jury értesítése, ha a tornásznak el kell hagynia a versenycsarnokot. A versenyt nem lehet elhalasztani a tornász távolléte miatt.
- j) A leérkező szőnyeget a gyakorlat egésze alatt a leérkezéshez megfelelő helyen kell tartani.
- k) Részt venni a versenyhez kapcsolódó eredményhirdetésben, versenyfelszerelésben, a FIG előírásoknak megfelelően.

### Verseny öltözék

- a) Kápáslovon, gyűrűn, korláton és nyújtón hosszú tornásznadrágot és zoknit kell viselni. Fekete vagy sötét árnyalatú kék, barna vagy zöld tornásznadrág, zokni és/vagy papucs nincs megengedve.
- b) Talajon és ugráson tetszése szerint viselhet rövidnadrágot zoknival vagy zokni nélkül, illetve hosszú nadrágot zoknival.
- c) Tornásztrikót minden szeren kötelező viselni.
- d) Tornászpapucs- és/vagy zokni tetszés szerint minden szeren viselhető.

- e) A rendezők által biztosított rajtszámot viselnie kell.
- f) A legújabb FIG szabályzat szerint nemzeti azonosító jelet vagy emblémát kell a trikón viselni.
- g) Csak olyan lógót, hirdetést és szponzorazonosítót szabad viselni, amit a legújabb FIG szabályzat megenged.
- h) A versenyfelszerelésnek a Selejtező (CI) és a csapat döntő (CIV) versenyen a csapat tagjainak azonosnak kell lennie. A kvalifikáció (CI) során az egy nemzetből induló egyéni tornászok (csapat nélkül) viselhetnek különböző versenyfelszerelést.
- i) Tenyérvédő, testen viselt kötések, csuklópántok használata megengedett; ezeknek biztonságosan rögzítettnek kell lenniük, és nem vonhatnak le az előadás esztétikusságából. A kötéseknek testszínűeknek kell lennie, ha a gyártónál ez elérhető.

#### 2.4 Cikkely: Büntetés

- a) A 2.2 és 2.3 szakaszban felsorolt előírások és elvárások megsértéséért szokásos büntetések: viselkedésbéli esetben 0,30 pont, a szerre vonatkozók esetében 0,50 pont. A büntetést a végpontszámból a Szerzsűri Elnöke (D1) vonja le és ha szükséges jelenti a Versenybíróság Elnökének (Superior Jury).
- b) A büntetésnek néhány egyéb módja is létezik, ezeket a 8.3 Cikkelyben soroljuk fel.
- c) Ha másként nincs megadva, ezeket a büntetéseket mindig a Szerzsűri Elnöke (D1) vonja le a szóban forgó gyakorlat végpontszámából.
- d) Szélsőséges (kirívó) esetben a tornász vagy edző kizárható a versenyből amellet, hogy a meghatározott büntetést is elszenvedi.
- e) A szabálysértések és a hozzátartozó büntetések az alábbiak:

Szabálysértés	Büntetés
<b>Viselkedéssel kapcsolatos kihágások</b>	
Öltözködési szabály megszegése (2.3 szakasz)	0,30 pont a végpontszámból (fordulónként egyszer), a versenybíróság elnöke által levonva
A Szerzsűri elnökének (D1)köszöntése elmarad a gyakorlat előtt vagy után	0,30 pont mindegyikért a végpontszámból, szerzsűri elnöke D1 által
A gyakorlat megkezdése előtti 30 másodperc túllépése	0,30 pont a végpontszámból, szerzsűri elnöke D1 által
A leesés és folytatás közötti 30 másodperc túllépése	A gyakorlat véget ér a leeséssel.
Gyakorlat után ismét a pódiumra lép a tornász	0,30 pont a végpontszámból, szerzsűri elnöke D1 által
Az edző beszél a tornászhoz a gyakorlat folyamán	0,30 pont a végpontszámból, szerzsűri elnöke D1 által
Más fegyelmetlen vagy visszaélészerű viselkedés	0,30 pont a végpontszámból, szerzsűri elnöke D1 által
<b>Szerrel kapcsolatos kihágások</b>	
Segítő meg nem engedett jelenléte	0,50 pont a végpontszámból, szerzsűri elnöke D1 által
A dobantó meg nem engedett elhelyezése a korlátnál	0,50 pont a végpontszámból, szerzsűri elnöke D1 által
Szabálytalan többletszőnyeg alkalmazása vagy a szőnyeg használat elhagyása amikor az kötelező lenne	0,50 pont a végpontszámból, szerzsűri elnöke D1 által
Az edző elmozdítja a többletszőnyeget a gyakorlat közben	0,50 pont a végpontszámból, szerzsűri elnöke D1 által
A szer megemelése engedély nélkül	0,50 pont a végpontszámból, szerzsűri elnöke D1 által
<b>További egyéni kihágások</b>	
A verseny helyszínének engedély nélküli elhagyása	Kizárás a verseny további részéből (a versenybíróság elnöke által)
Távolmaradás az eredményhirdetésről	A csapat és a sportoló eredményét és a végpontszámot megsemmisítik (töri a versenybíróság)
Jelzés vagy zöld fény nélküli gyakorlat	A végpontszám=0 pont



### Csapat kihágások

A csapat tornászai helytelen sorrendben versenyeznek valamelyik szeren	1.0 pont levonás a csapat adott szeren elért pontszámából (a versenybíróóság Elnöke által)
Öltözködési szabályok be nem tartása a csapatversenyre vonatkozóan	1.0 pont levonás a csapat pontszámából versenyenként (a versenybíróóság Elnöke által)

#### 2.5 Cikkely: A versenyzői eskü

***„Az összes tornász nevében fogadom, hogy ezen a Világbajnokságon a versenyszabályok előírásait betartva, magunkat a dopping és drog használata nélküli sportnak felajánlva, sportemberhez méltó szellemben, a sport dicsőségének megőrzéséért és a másik tornászt mindig tisztelve veszünk részt.”***

### 3. Fejezet

#### Az edzőkre vonatkozó szabályok

##### 3.1 Cikkely: Az edzők jogai

Az edzőnek joga van egyebek mellett:

- a.) Versenyzőjének vagy csapatának a szermagasság emelését vagy új elemek értékbesorolását kérő írásos beadványának benyújtásában segíteni.
- b.) Segíteni versenyzőjét vagy csapatát a melegítés során.
- c.) Segíteni versenyzőjét vagy csapatát a szer versenyre történő előkészítésében.
- d.) Felemelni tornászát gyűrűn és nyújtón függés helyzetébe.
- e.) Korlátlan a zöld jelzés után jelen lenni a szernél az ugródeszka eltávolítása érdekében.
- f.) Biztonság céljából a tornász gyakorlata során jelen lenni a gyűrűnél és nyújtónál.
- g.) A szerről leesés után a 30 másodperc alatt, illetve az első és második ugrása között segítheti versenyzőjét és tanácsokat adhat neki.
- h.) A tornász gyakorlatát követően közvetlenül vagy az adott verseny szabályzata szerinti módon nyilvánosan közzétéve megtudni tornásza pontszámát.
- i.) Jelen lenni és segíteni minden szeren sérülés, vagy szerhibák esetén.
- j.) Óvást benyújtani a Versenybíróóság Elnökénél a tornász gyakorlatának tartalmi értékelésével kapcsolatban.
- k.) Kérheti a Versenybíróóság Elnökénél az idő- és vonalhibáért alkalmazott levonások felülvizsgálatát.

##### 3.2 Cikkely: Az edzők kötelességei

Az edző köteles egyebek mellett:

- a.) Ismerni a Szabálykönyvet és magát ahhoz tartani.
- b.) Benyújtani a csapat szólítási rendjét és más közlendőket, amiket az adott verseny Technikai Szabályzata (kiírása) megkíván.
- c.) A szerek magasságát nem változtathatja meg, az ugródeszka rugóiból nem vehet el, vagy nem adhat hozzá.
- d.) Tartózkodni a verseny késleltetésétől és más módon sem él vissza jogaival és nem sérti másokét.

- e.) Nem beszélhet a tornászához és más módon sem segítheti őt gyakorlata során (jeladás, bekiabálás, vagy hasonló módon).
- f.) Nem kerülhet beszélgetésbe (vitába) a versenyen közreműködő bírókkal és/vagy más, a küzdőtéren belül lévő külső személlyel (kivéve: a csapatorvos, delegáció vezető).
- g.) Tartózkodnia kell minden más fegyelmezetlen vagy sértő viselkedéstől.
- h.) Köteles tisztességes és sportszerű módon viselkedni a verseny teljes ideje alatt.
- i.) Sportszerűen köteles részt venni minden rá vonatkozó eredményhirdetésen.

**MEGJEGYZÉS:** Lásd a levonásokat a „Sértő és Sportszerűtlen Viselkedés”-eknél.

**Megengedett edzők száma a küzdőtéren belül:**

- Selejtező (C-I) és Csapat Döntő (C-IV):
  - teljes csapat esetén 1, vagy 2 edző;
  - nemzeti egyéni versenyzőknél 1 edző;
- Egyéni Összetett Döntőn (C-II) és Szerenkénti Döntőn (C-III):
  - minden tornással 1 edző.

**3.3 Cikkely: Büntetések**  
**Az edző magatartása**

A versenybírószám elnöke (megtanácskozva a Versenybírószámmal) által tett intézkedések.	A FIG hivatalos és jegyzett versenyeire
<b>Edzői magaviselet, amely nincs közvetlen hatással a tornász/csapat eredményére/előadására.</b>	
Sportszerűtlen viselkedés, amely nincs közvetlen hatással a tornász/csapat eredményére/előadására. (érvényes a verseny teljes idejére)	1. esetben – sárga lap az edzőnek (figyelmeztetés)
	2. esetben – piros lap az edzőnek és a versenyről történő eltávolítása.*
Egyéb botrányos, fegyelmezetlen és sértő viselkedés, amely nincs közvetlen hatással a tornász/csapat eredményére/előadására. (érvényes a verseny teljes idejére).	Azonnali piros lap az edzőnek, és a versenyről történő eltávolítása.

Edzői magaviselet, amely közvetlen hatással van a tornász/csapat eredményére/előadására.	
Sportszerűtlen viselkedés, amely közvetlen hatással van a tornász/csapat eredményére/előadására (érvényes a verseny teljes idejére), pl. a verseny indokolatlan késleltetése, vagy megszakítása, beszél a közre- működő bíróhoz, kivéve a D1-es bírónál történő érdeklődés, ami megengedett, stb	1. esetben – 0,50 pont levonás (annál a személ a tornásztól/csapattól) és sárga lap az edzőnek (figyelmeztetés), ha beszél a közreműködő bíróhoz.
	1. esetben – 1,00 pont levonás (annál a személ a tornásztól/csapattól) és sárga lap az edzőnek (figyelmeztetés), ha erőszakosan beszél a közreműködő bíróhoz. 2. esetben – 1,00 pont levonás (annál a személ a tornásztól/csapattól) és piros lap az edzőnek és eltávolítása a verseny színhelyéről
Egyéb botrányos, fegyelmezetlen és sértő viselkedés, amely közvetlen hatással van a tornász/csapat eredményére/előadására, pl. illetéktelen személyek jelenléte a belső verseny szintéren, stb.	- 1,00 pont levonás (annál a személ a tornásztól/csapattól) és azonnali piros lap és az edző eltávolítása a verseny színhelyéről

**MEGJEGYZÉS:** Abban az esetben, ha a tornász/csapat egyik edzőjét a kettő közül eltávolítják a versenyről, lehetőség van őt a másik edzővel helyettesíteni a verseny teljes idejére.

1. szabálytalanság = **sárga** lap;
2. szabálytalanság = **piros** lap, amely időponttól az edzőt kizárják a verseny további részéről;

\*Abban az esetben Ha csak egy edzője van a tornásznak/csapatnak, akkor maradhat az edző, de a következő FIG versenyre (VB, OB, VK döntő) nem nevezhető (nem akkreditálható).

### 3.4 Cikkely: Óvások

Óvás az anyagerősségi pontszám esetében megengedett, feltéve, ha a pontszám felmutatása után ez szóban azonnal megtörtént, vagy legkésőbb addig, amíg a versenyző, vagy csoport meg nem kezdte a gyakorlatát. Az utolsó versenyző, vagy csoport esetében a pontszám felmutatását követően maximum 1 perc áll rendelkezésre a pontszám felmutatása után az óvás szóbeli jelzésére. Az óvás fogadására kijelölt személynek fel kell jegyeznie az óvás jelzésének időpontját, ez elindítja a folyamatot.

Csak a versenycsarnokba szóló akkreditációval rendelkező edzők tehetik meg az óvást.

Az edző számára a pódium közelében ki kell jelölni egy területet, ahol megnézheti a gyakorlatot. A későn jelzett szóbeli óvást elutasítják.

Egy nemzet nem óvhat másik nemzet tornászának gyakorlatánál.

A kiviteli pontszámot nem lehet óvni.

Az óvást, amilyen hamar lehet, meg kell erősíteni írásban, de legkésőbb 4 perccel a szóban jelzett óvás után. Ekkor meg kell erősíteni az óvási díj megfizetését is, amely

- 1. óvás esetében: 300 USD
- 2. óvás esetében: 500 USD
- 3. óvás esetében: 1000 USD .

Amennyiben a szóbeli óvás nem kerül 4 percen belül írásban megerősítésre, az óvás elévül.

Amennyiben az óvás megalapozottnak minősül és elfogadják, az óvási díj visszafizetésre kerül. Más esetben az összeg átutalásra kerül a FIG Foundation részére.

Minden óvást a Superior Jury vizsgál ki, és ő hozza meg a végső döntést (amelyet már nem lehet vitatni) legkésőbb

- a forduló, vagy csoport versenyének végéig a kvalifikációs, egyéni összetett és csapat versenyeken
- a következő tornász, vagy csoport pontszáma előtt a finálé versenyeken

A versenyt követő napokban egy globális videó analízist végez a Technikai Bizottság (vagy a TC által kijelölt személyek), és ha hibát találnak, a felelős bíróval szemben szankciókat fogantatosítanak.

### 3.5 Cikkely: Edzői eskü

***„Az összes edző és a sportoló egyéb kísérői nevében ígérem, hogy cselekedeteimmel és magatartásommal az Olimpizmus eszméjének megfelelően biztosítom a sportemberi és etikus magatartást. Edzői munkánk során a tornászokat a fairplay és a doppingmentes sport szellemében és a FIG világbajnokságra vonatkozó szabályainak betartására neveljük”.***

## 4. Fejezet

### A Technikai Bizottságra vonatkozó szabályok

#### 4.1 Cikkely: A Férfi Technikai Bizottság (MTC) Elnöke

**A Férfi Technikai Bizottság Elnöke**, vagy annak képviselője a Versenybírószám Elnöke-ként működik.

Felelőssége a Versenybírószám tagjaival együtt kiterjed a következőkre:

- a) Az egész verseny technikai irányítása, a vonatkozó Technikai Szabályzatban foglaltak szerint.
- b) Valamennyi bírói értekezlet és eligazító ülés összehívása és levezetése.
- c) Alkalmazza a Bírói Szabályzatnak az adott versenyre vonatkozó megkötéseit.
- d) Foglalkozik az új elemek értékbesorolásával, a nyújtó és/vagy a gyűrű megemelése, valamint a versenyterület elhagyása iránti kérelmekkel és az egyéb felmerülő kérdésekkel. Az ilyen döntéseket rendszerint a Férfi Technikai Bizottság hozza meg.
- e) Biztosítja a Munkatervben rögzített időrend betartását.
- f) Ellenőrzi a szerfelelősök munkáját, és szükség esetén beavatkozik a korrekt értékelés érdekében. Óvás, vagy idő- ill. vonalhiba esetének kivételével a szerfelelősök által kiadott pontszám megjelenítése után nem engedélyezi annak bármilyen megváltoztatását.
- g) Foglalkozik az óvásokkal a szabályban foglaltak szerint.
- h) A Superior Jury tagjaival együtt működve azon bírók figyelmeztetése vagy helyettesítése (leváltása), akik nem kielégítően végzik a munkájukat, vagy megszegték bírói esküjüket.
- i) Teljes videó elemzést tartani (a verseny után) a Technikai Bizottság tagjaival együttműködve, hogy meghatározzák a bíráskodásban elkövetett hibákat, és a bírói előrelépéshez szükséges eredményeket közölje a FIG Disciplinary Commission-nal.
- j) A szerek hivatalos magasságának és méreteinek lemérésekor ellenőrzést végeznek a FIG szernormák alkalmazásával.

- k) Szokatlan, vagy különleges esetekben bírót nevezhetnek ki a versenyre.
- l) Jelentés készítése a FIG Végrehajtó Bizottsága felé, melyet a FIG főtitkárának kell megküldeni, amilyen hamar lehetséges, de legkésőbb 30 nappal az esemény után, amely a következőket tartalmazza:
- Általános észrevételek a versenyről, beleértve a speciális eredményeket és a következtetéseket a jövőre nézve.
  - Részletes elemzése a bírók teljesítményének, javaslattal a legjobb bírók jutalmazására, és szankciók azon bírók ellen, akik 3 hónap alatt sem teljesítették az elvárásokat
  - A közbeavatkozások részletes listája (pontszám változtatás a felmutatás előtt és után)
  - a D-zsűri pontszámainak technikai elemzése

#### **4.2 Cikkely: A Férfi Technikai Bizottság (MTC) Tagjai**

**A Férfi Technikai Bizottság tagjai**, vagy azok képviselőiből kerülnek ki a Versenybíróság tagjai és a Szerzsűrik felelősei.

Felelősségük kiterjed:

- a) Részt vesznek a bírói értekezleteken, eligazításokon és irányítják a versenybírók korrekt tevékenységét;
- b) Az érvényben lévő szabályoknak megfelelően alkalmazzák és ellenőrzik azok maradéktalan végrehajtását, betartását;
- c) Szimbolikus írással feljegyezik a teljes gyakorlatot;
- d) Kiszámítják a D és E pontszámot (kontrol pontszám) a D, R és E bírók értékeléséhez;
- e) Ellenőrzik minden gyakorlat teljes elbírálását, és a végső pontszámot;
- f) Biztosítják, hogy a tornász a helyes pontszámot kapja teljesítményére, vagy beavatkoznak a leírásban foglaltak szerint;
- g) Ellenőrzik a szerek FIG Norma szerinti használatát az edzésen, melegítésnél és a versenyen.

## **5. Fejezet**

### **A szerzsűri felépítése és a rájuk vonatkozó szabályok**

#### **5.1 Cikkely: Felelősségek**

Minden bíró teljes mértékben egyedül felelős a pontszámáért.

A szerzsűri minden tagjának felelőssége van a következőkben:

- a) Alaposan ismernie kell:
  - a FIG Technikai Szabályzatát;
  - a Szabálykönyvet;
  - a FIG Bírói Szabályzatát;
  - minden egyéb olyan technikai információt, amely szükséges a feladataik ellátásához.
- b.) Legyen birtokában az éppen aktuális és érvényes nemzetközi bírói jogosítvány (brevet) és vezesse a „Bírói Sárga Füzetet” (Judge’s Log Book).
- c.) Rendelkezzen a verseny színvonalának megfelelő bírói kategóriával.
- d.) Széleskörű ismeretekkel rendelkezzen a kor tornájából, minden szabály szándékát, célját, magyarázatát és alkalmazását értse.
- e.) Vegyen részt az adott versenyt megelőző valamennyi tervezett bírói eligazításon és összejevetelen (rendkívüli, elkerülhetetlen esetben adhat a FIG MTC kivételt).

f.) Ragaszkodják valamennyi utasításhoz, amelyek a szervezésre vagy a bíraskodásra vonatkoznak, és amelyeket az illetékesek megadnak (pl. pontozási rendszerre vonatkozó rendelkezések).

g.) A pódiummedzésen minden bírónak kötelező résztvenni.

h.) Az összes szeren alaposan felkészült legyen.

i.) Legyen képes teljesíteni a különböző szükséges mechanikai feladatokat, ezek magukba foglalják:

- a megkívánt pontozólapok kitöltését,
- a szükséges számítógép vagy mechanikus szerkezet használatát,
- a verseny hatékony lefolyásának elősegítését, és
- más résztvevőkkel való hatékony kommunikációt.

j.) A verseny megkezdése előtt legalább egy órával, vagy a munkatervben megadott előírás szerint legyen jól felkészülten, kipihenten, és éberrel jelen a verseny színhelyén.

k.) A FIG előírása szerinti verseny-öltözéket viselje (sötétkék zakó, szürke pantalló, világos színű ing, nyakkendővel), kivéve az Olimpiai Játékok, ahol a Szervező Bizottság biztosítja az egyenruhát.

**A verseny alatt** a bírónak az alábbiakat kell betartani:

- a.) Az egész idő alatt professzionális/szakmai módon viselkedni és példát mutatni pártatlan, etikus viselkedésből
- b.) Betölteni a 5.4 cikkely által meghatározott feladatokat
- c.) Minden gyakorlatot határozottan, következetesen, gyorsan, objektívan, és fair módon értékelni; kétség esetén azt a tornász javára eldönteni
- d.) Saját pontszámainak egy példányát megőrizni
- e.) A verseny ideje alatt a számukra kijelölt széken tartózkodni (kivéve a D1 zsűri engedélyével) és tartózkodni minden nemű érintkezéstől vagy beszélgetéstől tornással, edzővel, delegáció vezetővel, vagy más bírókkal.

A bírók általi nem megfelelő értékelésért és viselkedésért járó büntetéseket a Bírói Szabályzat jelenlegi változata és/vagy az adott versenyre vonatkozó Technikai Szabályzatnak megfelelően szabják ki.

## **5.2 Cikkely: Jogok**

Az Apparatus Supervisor beavatkozása esetén a bírónak joga van saját pontszámának megmagyarázására, és egyetérteni (vagy nem) a változtatással. Egyet nem értés esetén a Superior Jury felülbírálja az esetet, és erről azonnal tájékoztatást ad.

A bíróval szembeni önkényes viselkedés esetén a bíró fellebbezést nyújthat be:

- a.) a Superior Jury felé, ha az Apparatus Supervisor tette
- b.) A Jury of Appeal (zsűrielnök) felé, ha a Superior Jury tette.

## **5.3 Cikkely: A Szerzsűri összetétele**

### **A Szerzsűri (Judges' Panels)**

A szerzsűri (bírói panelek)

A hivatalos FIG versenyeken, VB-n és Olimpián a zsűri egy D és egy E panelből áll.

A D bírókat a FIG TC sorsolja és nevezi ki az érvényes FIG Technikai Szabályzatnak megfelelően.

Az E panel tagjai és a kiegészítő pozíciók a TC felügyelete alatt kerülnek kisorsolásra az érvényes Technikai Szabályzatnak megfelelően, vagy az adott verseny Bírói Szabályzatnak megfelelően.

R-zsűrit a FIG Presidential Commission jelöl ki.

A szerzsúri felépítése a különböző versenyeken a következő képen alakul:

VB-n és Olimpián  
9 fős panel  
2 D  
5 E  
2 R

Nemzetközi meghívásos  
6 fős panel  
2 D  
4 E

#### **Vonal és időmérő bírók:**

- 2 vonalbíró talajon
- 1 vonalbíró ugráson
- 1 időmérő bíró talajon
- 1 időmérő bíró korláton melegítéshez

A bírói panel módosítása lehetséges az egyéb nemzetközi, nemzeti és helyi versenyeken.

### **5.4 Cikkely: A Szerzsúri szerepe**

#### **5.4.1. D-panel feladatai**

D-zsúri feljegyzi az egész gyakorlatot, szimból írással, önállóan és előítéletek nélkül értékeli, majd közösen meghatározzák a D-pontszámot. A párbeszéd megengedett.

A D zsúri számítógépbe viszi a D pontszámot

A D1 és D2 zsúri közötti egyet nem értés esetében a D1 zsúri feladata, hogy konzultációt kezdeményezzen az Apparatus Supervisorral.

A D-pontszám a következőket tartalmazza:

- Az elemek nehézségi értékét, az elemtáblázatnak megfelelően
- A kötési értéket, a szer speciális szabályainak megfelelően
- Az EGR (Speciális Elemcsoport Követelmények) számát és értékét.

#### **A D1 zsúri feladatai:**

- Összekötő feladata van a szerzsúri és az Apparatus Supervisor között. Az Apparatus Supervisor, ha szükséges, maga konzultál a Supervisor Jury-vel
- Az időmérő-, vonalbírók és titkárok munkájának koordinálása
- A hatékony működés biztosítása a szeren, beleértve a melegítési-idő kontrollálását is
- A zöld fény, vagy más, jól látható jel felmutatása, hogy figyelmeztesse a tornászt, hogy 30 mp-en belül el kell kezdenie a gyakorlatát.
- A neutrális levonások, mint idő, vonal, viselkedési szabálytalanságok levonása a végső pontszámból, mielőtt azt felmutatják.
- A túl rövid gyakorlatért járó megfelelő büntetések alkalmazása
- A következő büntetések levonásának biztosítása:
  - Be- és kijelentkezés elmulasztása a gyakorlat előtt vagy után
  - Érvénytelen, „0” ugrás bemutatása
  - Segítségadás az ugrás, a gyakorlat, vagy a leugrás során.

#### **D panel feladata a verseny után:**

Írásos jelentés leadása a TC elnök által meghatározottak szerint, a következő információkkal:

- szabálytalanságok, kétértelműségek és megkérdőjelezhető döntések listája a tornász nevének és számának feltüntetésével
- az összes gyakorlat leírását leadni a Férfi Technikai Bizottság elnökének, az Apparatus Supervisor-nak és a Superior Jury-nek a FIG valamely hivatalos nyelvén, legkésőbb 2 hónappal a verseny vége után.

#### **5.4.2. Az E-panel feladatai**

- a.) Figyelmesen követniük kell a gyakorlatokat, értékelni a hibákat és alkalmazni a vonatkozó levonásokat, önállóan és anélkül, hogy más bíróval megbeszélnék
- b.) A következőkért kell levonásokat eszközölniük:
  - általános hibák
  - technikai összeállítási hibák
  - testhelyzetbeli hibák
- c.) Az általuk adott pontszámot aláírásukkal ellátva papíron kell leadniuk, vagy számítógépbe bevinni azt.
- d.) Írásos feljegyzéseiket be kell tudni mutatniuk.

#### **5.4.3. A Referens bírók feladatai**

A Referens bíró (2 bíró/szer) feladata az olimpiákon és a világbajnokságokon az E pontszám automatikus és időspóroló korrekciója, problémás esetekben. Referens bíró lehet más versenyeken is, de nem kötelező.

### **5.5 Cikkely: Az időmérő, vonalbíró és a titkár szerepe**

#### **5.5.1. Időmérő és vonalbíró**

Az időmérő és a vonal bírók a brevet-vel rendelkező bírók közül kerülnek kiválasztásra, a következő feladatokra:

##### **Vonalbíró:**

- Talajon és ugráson tevékenykedik, feladata, hogy meghatározza, hogy a tornász kilépett-e a vonalon. Ha igen, ezt a piros zászló felemelésével kell jeleznie.
- Informálja a D1 bírót minden büntetésről és levonásról, és aláírja és beadja a szükséges jelentést.

##### **Időmérő bíró:**

- Gyakorlat idejének mérése (talajon)
- Bemelegítési idő mérése (korláton)
- Talajon hangjelzést kell adnia 60 és 70 másodpercnél
- Informálja a D1 bírót minden büntetésről és levonásról, és aláírja és beadja a szükséges jelentést
- Időtűllépésnél, ha nincs számítógép, az időmérőnek pontosan fel kell jegyeznie a pontos időt, amennyivel a tornász túllépte a megengedett időt.

#### **5.5.2. A titkárok feladatai**

A titkárnak rendelkeznie kell a Code of Points-val, és számítógépes ismeretekkel is rendelkeznie kell. Általában a szervezőbizottság nevezi ki a titkárokat. A D1 zsűri felügyeletével ők felelősek minden számítógépbe beírt adat helyességéért.

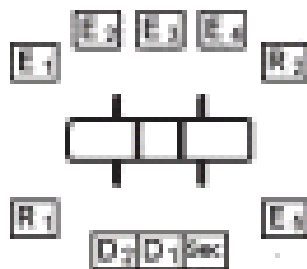


- Ragaszkodniuk kell a csapatok és tornászok pontos sorrendjéhez
- Működtetik a piros és zöld jelző lámpát
- Felmutatják a végső pontszámot
- Mérik a leesési időt
- Mérik a zöld jel megadása után a gyakorlat megkezdéséig eltelt időt.

## 5.6 Cikkely: A Szerzsűri ülésrendje

A bírók olyan helyre és távolságra kerülnek leültetésre a szertől, amely az egész gyakorlat akadálytalan látását biztosítja, és lehetővé teszi az összes értékelő feladatuk végrehajtását.

- D zsűri a szer középvonalának vonalában helyezkednek el
- Az időmérő a D zsűri mellett ül (bármelyik oldalon)
- A két vonalbíró a talajon a két egymással szemben lévő sarokban ül, és a hozzájuk közelebb eső két vonalat felügyelik.
- Ugráson a vonalbíró a leérkező terület távolabbi végénél ül.
- Az E zsűri elhelyezése a D zsűri bal oldalától az óra mutató járásának megfelelően történik a szer körül.



Az ültetésrend variációi a csarnok sajátosságait figyelembe véve elfogadhatóak.

## 5.7 Cikkely: Bírói eskü

Hivatalos FIG versenyeken és más fontos versenyen a zsűri és bírók közös fogadalmat tesznek a Bírói Eskü tartalmának tiszteletben tartására, ami a következő:  
**„Az összes bíró és sportvezető nevében becsületesen fogadom, hogy ezen a Világbajnokságon (vagy egyéb más hivatalos FIG rendezvényen) teljes mértékben részrehajlás nélkül, a versenyszabályok előírásait betartva, sportemberhez méltó szellemben látom el feladataimat.”**

## II. RÉSZ

### A gyakorlatok értékelése

#### 6. Fejezet

#### A versenygyakorlatok értékelése

##### 6.1 Cikkely

##### Általános szabályok

- Minden szeren két, egymástól elkülönített pontszámból, a „D” és az „E” pontszámból számolják ki a végső pontszámot.
  - A D-zsúri állapítja meg a „D” pontszámot, amely a gyakorlat tartalmára vonatkozik, az E-zsúri pedig az „E” pontszámot adja, amely a gyakorlat előadásmódjától, az összeállítási, technikai és kiviteli (testhelyzetekre vonatkozó) követelmények teljesítésétől függ.
  - A „D” pontszám az alábbiakat tartalmazza:  
10 elem (junioroknál 8) nehézségi értékének összege, a legértékesebb 9 elem - (junioroknál 7), de ebből maximum 4 elem tartozhat azonos elemcsoporthoz - plusz a leugrás értéke.  
Ha a bíró azonos értékű, de különböző elemcsoportba tartozó elemeket kíván a 9 elem közé beszámítani, azt mindig a tornász érdekeit figyelembe véve kell megtennie. Miután meghatározta a 9 (junioroknál 7) legjobb elemet, plusz a leugrás értékét, a bíró ezen belül ellenőrizni köteles, hogy nincs-e közöttük 4-nél több olyan elem, mely azonos elemcsoporthoz tartozik (talajon először mindig a befejező elem értékét kell meghatározni).

1. Példa:

I	III	I	II	III	III	III	III	IV	IV	V
A	B	B	B	B	B	B	C	C	C	D
<b>A</b>		<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>D</b>

2. Példa:

III	III	I	II	II	II	III	III	III	III	IV	V
B	B	B	B	B	B	B	D	D	D	D	D
<b>B</b>		<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>		<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>

A vastag betűsők a beszámított elemek

- Az elemkapcsolatok értéke, az egyes szerek speciális szabályzataitól függ.

- Az elemcsoport-követelmények értékét az értékelésbe beszámított 10 (junioroknál 8) elemmel kell megállapítani.
- Az „E” pontszám, amelynek kiindulási értéke 10 pont, és ebből 0,1 pontonként kerülnek levonásra az alábbiak:
  - Az esztétikai és kiviteli hibák összesen
  - A technikai és összeállításbeli hibák összesen
- A 0,1 pontosságú, a gyakorlat során vétett esztétikai, kiviteli, technikai és összeállításbeli hibákra adott teljes levonások legmagasabb és legalacsonyabb értékét kiesik. A négy bennmaradó pontlevonás átlagértékét levonják a 10 pontból, ezzel határozzák meg az „E” pontszám végleges értékét.

## 6.2 Cikkely: A végső pontszám meghatározása

1. Egy gyakorlat Végső Pontszámát (Final Score) a „D” és „E” pontszámok összege adja.
2. A gyakorlat Végső Pontszámának értékét a szabadon választott versenyek (selejtező, csapat, egyéni összetett és szerenkénti döntők) mindegyikében a szabályok szerint kell megállapítani, kivétel az Ugrás, mely a selejtezők és a szer döntőjének során eltérő módon kerül elbírálásra.(lásd 10. fejezet)
3. Az összetett verseny eredménye a hat szeren bemutatott és kapott pontszámok összege.
4. A csapateredmény kiszámítása mindig az adott verseny Technikai Szabályzata szerint történik.
5. A Csapat Döntőre, az Összetett Egyéni Döntőre és a Szerenkénti Döntőkre való bekerülés és indulás szabályzatára mindig az adott verseny Technikai Szabályzata az irányadó.
6. A Végső Pontszám kiszámítása általában az adott verseny szabályzata szerint történik, de minden esetben engedélyeztetni kell a Szerzsűri felelősével.
7. A hivatalos FIG versenyeken a D-zsűri által egyénileg adott „D” pontszám és az E-zsűri által adott „E” pontszám (a 10 elem minden zsűritag részéről adott gyakorlat-értékelés átlagát) az eredményjelzőn megjelenítésre kerül. Az E-zsűri által egyénileg adott pontszámok megjelennek a fő eredménylistán. A gyakorlatra adott „D” pontszámot, az „E” pontszámot, valamint a Végső pontszámot be kell mutatni a közönség számára. Minden egyéb versenyen is ki kell adni ezeket a pontszámokat.

## 7. Fejezet

### A „D” pontszám értékét meghatározó előírások

#### 7.1 Cikkely: Anyagerősség

1. Talajon, kápáslovon, gyűrűn, korláton és nyújtón a végrehajtott elemekért, minden versenyen a következő nehézségi értékek kerülnek beszámításra:

Elem	A	B	C	D	E	F	G
Érték	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70

2. Terjedelmi okok miatt a Nehézségi Táblázatok csak korlátolt számú elemeket tartalmaz. Minden egyes elemnek egyetlen nehézségi értéke van és egyetlen Szabálykönyv Azonosító Szám (SZASZ) tartozik hozzá.
3. A Nehézségi Táblázatokban nem szereplő elemeket a hivatalos FIG versenyeken a pódiumedzés előtt 24 órával nehézségi besorolás céljából be kell nyújtani a versenybírósnak Elnökéhez. Más nemzetközi, nemzeti vagy helyi versenyeken ideiglenes nehézségi besorolást adhat a versenyen illetékes technikai felelős.

4. Egy elemet (vagy azonos SZASZ-ú elemet) meg szabad ismételni, de az ilyen ismételt elem már nem vehet részt a „D” pontszám képzésében. Lásd még a 11. és 12. fejezetben a kápslóra és a gyűrűre vonatkozó ismétlés járulékos szabályait.
5. A Szabálykönyvben nem szereplő elemek a továbbiakban általában nem vehetők figyelembe, vagy azok az „A” elem érték alá tartoznak.

## 7.2 Cikkely: Az elemcsoportok és leugrások követelményei

1. Ezzel az értékelési tényezővel a bíró azokat a megkívánt mozgáskészségeket (mozgásmintákat) értékeli, amelyek a tornász egyéniségének és technikai képességeinek megfelelően a gyakorlat összeállításának, a mozgások változatosságának növelését célozzák.
2. Minden szeren négy elemcsoport van, amelyeket az I, II, III, IV. szám jelöl, és a Talaj kivételével az V. jelöli a Leugrások csoportját.
3. A tornász gyakorlatának legalább egy elemet kell tartalmaznia a négy elemcsoport mindegyikéből.
4. Valamely elem csak a Nehézségi Táblázatban lévő, az elemre vonatkozó elemcsoportoz tartozó követelményt elégítheti ki.
5. Minden elemcsoport teljesítését (a 10 beszámítandó elemből) a D-zsúri 0,5 ponttal értékeli.
6. Az Ugrás kivételével minden gyakorlatnak egy olyan elismert leugrással kell befejeződnie, amely szerepel a Nehézségi Táblázat, Leugrások Csoportjában (lásd 10. és 13. Fejezet, Talaj és Ugrás gyakorlatokra vonatkozó speciális követelményeit).

A nem elismert leugrások az alábbiak:

- I. Leugrások, amelyeknél a szerről lábról löki el magát a tornász (kivéve talaj).
- II. A gyakorlat részben, vagy nem teljes mértékben végrehajtott leugrással fejeződik be.
- III. Leugrások, amelyek nem lábra érkeznek (beleértve talajon a gurulásban végződő elemeket is).
- IV. Leugrás, amely szándékosan oldalirányban fejeződik be.

**Megjegyzés:** ezek olyan elemek, amelyeket a D-zsúri nem fogad el, mint elem- és, mint elemcsoport érték.

7. A Leugrás elemcsoport követelménye az alábbi szabály kerül alkalmazásra:
 

- A, vagy B értékű leugrás	0,00 pont (nem teljesített követelmény)
- C értékű leugrás	+0,30 pont (részben teljesített követelmény)
- D, vagy magasabb értékű leugrás	+0,50 pont (teljesített követelmény)
- Junioroknál:
- |                                   |                                              |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|
| - A értékű leugrás                | 0,00 pont (nem teljesített követelmény)      |
| - B értékű leugrás                | +0,30 pont (részben teljesített követelmény) |
| - C, vagy magasabb értékű leugrás | +0,50 pont (teljesített követelmény)         |

## 7.3 Cikkely: Elemkapcsolatok jutalompontjai

1. Ez az értékelési tényező lehetőséget ad a D-zsúrinek arra, hogy jutalmazza az elemkapcsolatok bemutatását. Ezáltal a jutalompont a legerősebb gyakorlatok közötti jobb különbségtételt szolgálja, amelyek zöme minden szeren leírásra került.
2. Jutalompontot csak olyan nagy értékű elemek közvetlen kapcsolatáért lehet megítélni, amelyeket **súlyos hiba nélkül** mutattak be.

## 7.4 Cikkely: Értékelés a D-zsúri részéről

1. A D-zsúri felelős a gyakorlat tartalmának értékeléséért és a korrekt „D” pontszám meghatározásáért, minden szeren a 10-15. Fejezetekben rögzítettek szerint. A 7.4 pontban meghatározott körülmények kivételével a D-zsúri köteles arra, hogy elismerjen és jóváírjon minden szabályos elemet, amit pontosan hajtottak végre.
2. A tornásztól elvárják, hogy gyakorlatába csak olyan elemeket építsen be, amit teljes biztonsággal, magas fokú esztétikai, technikai és mesterségbeli tudással tud végrehajtani. Az igen gyengén végrehajtott elemeket a D-zsúri nem ismeri el, az E-zsúri pedig levonással sújtja.

3. Minden elem tökéletes kivittel és véghelyzettel van meghatározva.
4. A D-zsúri által el nem ismert elem nem kap értéket.
5. A D-zsúri nem ismer el egy elemet, ha az jelentősen eltér az előírt kiviteltől. Az okok, amiért egy elemet nem ismernek el, magukban foglalják, de nem korlátozódnak kizárólag az alábbiakra:
  - a.) Ha talajon az elemet a talajterületen kívülről indítják (lásd a 10. Fejezet 10.2.1.3.a Szakasz).
  - b.) Ha ugrásban a tornász érvénytelen ugrást hajt végre (lásd a 13. Fejezet 13.2 Szakasz).
  - c.) Ha nyújtón olyan elemet mutatnak be, amelynél lábbal vagy lábról rugaszkodik el a tornász (lásd a 15. Fejezet).
  - d.) Ha bármelyik szeren olyan tartásos elemet mutatnak be terpesztett lábbal, amelyet a Nehézségi Táblázat nem sorol fel.
  - e.) Ha az elemet kivitelében olymértékben változtatták meg, hogy az nem egyezik többé az azonosító szám (SZASZ) követelményeivel vagy értékével (lásd az Appendix A3 pontot), például:
    - i. Az erőelemet szinte kizárólag lendületből hajtják végre.
    - ii. A lendületi elemet szinte kizárólag erőből hajtják végre.
    - iii. Valamely nyújtott testű elemet jól látható zsugor-, vagy bicska helyzetben mutatnak be, vagy fordítva. Ilyen esetben az elem általában azt az értéket kapja, ahogy bemutatták.
    - iv. A szokásosan zárt lábbal bemutatandó erőelemet terpesztett lábbal mutatják be.
    - v. Egy tartásos erőelemet jelentősen hajlított karral hajtják végre.
    - vi. Gyűrűn kézállásba vagy kézállásban végrehajtott elemet lábbal vagy lábfejjel a hevederhez támaszkodva mutatnak be.
  - f.) Ha az elemet a segítő (biztosító) személy segítségével hajtják végre.
  - g.) Ha a tornász a szerre esik, vagy arról leesik egy elem során, vagy megváltoztatja, vagy megszakítja azt valami más módon.
  - h.) Ha a tornász a szerre esik vagy arról leesik egy elem során anélkül, hogy elérne egy olyan véghelyzetet, amely legalább egy lendülettel biztosítja a folyamatosságot, vagy egyéb módon sikertelen abban, hogy az érkezés vagy a visszafogás során az elemnek csak pillanatnyi uralását is felmutatná.
    - i. Ha egy tartásos erőelemet, vagy egy egyszerű tartásos elemet nem tart ki.
    - j. Ha egy emelés (tolódás) vagy ereszkedés olyan tartásos erőelemből indul, amit valamilyen okból nem fogadtak el, vagy nem írtak jóvá.
  - k.) Legtöbb szeren, ha egy fordulatos elemet  $90^\circ$ -nál nagyobb mértékű fordulathánnal, vagy túlfordulással mutatnak be, vagy ha egy lendületi elemet a tökéletes véghelyzettől  $45^\circ$ -nál nagyobb eltéréssel hajtják végre (lásd szintén az Appendix A3 pontot). Bizonyos körülmények között, különösen ugrásban, a  $90^\circ$ -nál kevesebb, vagy több eltérés a tökéletes fordulattól, az elem eltérő értékkel történő elismerését eredményezheti a D-zsúrinél.
  - l.) Ha kápáslovon a haránttámaszban, vagy az oldaltámaszban végzendő elemek nagyobb része  $45^\circ$ -kal, vagy többel térnek el a helyes támasz-iránytól.
  - m.) Ha bármelyik szeren, egy tartásos erő-, vagy egyszerű tartásos elemnél  $45^\circ$ , vagy nagyobb eltérés mutatkozik a pontos vízszintes test-, kar- vagy lábhelyzettől. Ez például, azt jelenti, hogy:
    1. Keresztkézállásban a tornász feje teljesen a gyűrűkarikák felett van (ez rendszerint  $> 45^\circ$ ).
    2. Keresztfüggésben a hónaljak teljesen a gyűrűkarikák felett vannak. (rendszerint  $> 45^\circ$ ).
    3. (lásd a 9.2.8 Cikkelyt is).
6. A D-zsúrinek döntésében minden esetben, a tornasportban szerzett tapasztalatai alapján a tornasport érdekét kell figyelembe venni. Kétes esetekben a tornász javára kell dönten.
7. Az igen gyengén végrehajtott elemeket a D-zsúri nem fogja elismerni, az E-zsúri pedig szigorúan le fog vonni ezekért.

### 7.5 Cikkely: Ismétlés

1. A gyakorlat nem ismételtető meg, hacsak a tornásznak rajta kívülálló okból kellett azt megszakítania.
2. Ha a tornász a szerre ráesik vagy a szerről leesik, választhat, hogy gyakorlatát az eséstől folytatja, vagy megismétli a rontott elemet jóváírás céljából és innen folytatja (lásd 9.2.4 Szakasz).

3. Egyetlen elem (azonos a SZASZ) sem ismételhető meg nehézség jóváírása, vagy elemkapcsolatért járó jutalompont elnyeréséért. Ez akkor is így van, ha az elemet kapcsolatban ismétlik meg (kivétel: néhány *kápsló* elem és körzés - amelyeknek nő az értékük, ha azokat sajátos kombinációban kétszer mutatnak be - és a *gyűrű*).
4. Ha egy elem nehézségét bármi okból nem ismerik el, akkor ez az elem nem elégítheti ki az Elemcsoport követelményeket sem.

## 7.6 Cikkely: D-zsűri értékelés

Hiba	A D-zsűri ténykedése
Elemcsoport Követelmények végrehajtása	0,5 pont hozzáadása, követelményenként
Leugrás, mint elemcsoport teljesítése	A vagy B értékű leugrás = + 0,0 pont C értékű leugrás = + 0,3 pont D vagy magasabb ért.le. = + 0,5 pont
Junioroknál	A értékű leugrás = + 0,0 pont B értékű leugrás = + 0,3 pont C vagy magasabb ért.le. = + 0,5 pont
El nem fogadáshoz vezető hibák (lásd 7.4 és 9.4 Szakaszt)	A nehézségi érték nincs elfogadva
A segítségnyújtó beavatkozása az elem végrehajtásához	A nehézségi érték nincs elfogadva
Nincs kitartás (nincs megállás)	A nehézségi érték nincs elfogadva
Elemisméltés	Megengedett, de nem kap értéket
Lábbal ellökött vagy más érvénytelen leugrás	A leugrás értéke és a leugrás elemcsoport követelmény nincs elfogadva
Terpesztett tartásos erőelem vagy más tiltott elem	Az elem nincs elfogadva

## 8. Fejezet

### Az E pontszám meghatározását szabályzó rendeletek

#### 8.1 Cikkely: A gyakorlat kivitelezésének leírása

1. A gyakorlatkivitel csak azokból a tényezőkből áll, melyek a korszerű tornászteljesítmény lényegét alkotják, és amelyek hiányát az E-zsűri levonással bünteti. Ezek a:
  - a. A technikai, összetételi (a gyakorlatra vonatkozó általános elvárások), esztétika és kiviteli tényezők.
2. A gyakorlat-kivitel maximális értéke 10,0 pont.
3. Rövid gyakorlatok bemutatása esetén az alábbi szabályok lépnek életbe:

#### Levonások indulnak:

- 7 vagy több elem 10,00 pontból
- 6 elem 6,00 pontból
- 5 elem 5,00 pontból
- 1-től 4 elemig 2,00 pontból
- Nincs bemutatott elem 0,00 pont

### 8.2 Cikkely: Az E-zsúri levonásainak kiszámítása

1. Az E-zsúri minden tagja egymástól függetlenül bírálja el a gyakorlatot és határozza meg a levonást, mindezt a gyakorlat befejezésétől számított 20 másodpercen belül.
2. Minden gyakorlatot az elvárt tökéletes végrehajtáshoz hasonlítva értékelnek. Az elvárástól mutakozó minden eltérésért levonás jár.
  - a.) Az esztétikai és kiviteli, a technikai és összeállítási hibákért járó levonásokat összegzik, amely a gyakorlat-kivitel maximális 10,0 pontjáig terjedhet.

### 8.3 Cikkely: Tanácsok a tornászoknak

1. A tornász csak olyan elemeket foglalhat gyakorlatába, amelyeket teljes biztonsággal, magas fokú technikai, esztétikai és mesterségbeli tudással képes bemutatni. A biztonságáért a felelősség teljes egészében a tornászt terheli. Az E-zsúritól pedig elvárando, hogy szigorúan vonjon le minden esztétikai, összeállítási, tartalmi és technikai hibát.
2. A tornásznak sosem szabad megkísérelni, hogy az esztétikai és technikai kivitel rovására növelje a nehézséget vagy a „D” pontszámot.
3. Minden gyakorlatot alapállásból, vagy rövid nekifutással (csak korlátan és nyújtón), vagy mozdulatlan függésből kell elkezdni. Elő-elemek, vagy közbülső elemek nem előzhetik meg a kezdést. Ez a szabály nem vonatkozik az ugrásra, ahol az erre vonatkozó sajátos szabályokat kell alkalmazni.
4. A leugrás minden szerről éppúgy, mint a befejezés talajon és ugráson, zárt lábbal, állásban kell, hogy végződjek. Talaj kivételével a szerről lábbal történő elrugaskodás a leugrás végrehajtásához nem megengedett.

## 9. Fejezet

### Technikai irányelvek

#### 9.1 Cikkely: Értékelés az E-zsúri részéről

1. Az E-zsúri felelős a gyakorlat esztétikai, technikai és kiviteli szempontból történő értékeléséért éppúgy, mint az adott szerre vonatkozó gyakorlat felépítési elvárások (gyakorlat összeállítási követelményeknek) megítéléséért. Minden esetben az E-zsúri az, aki megköveteli, hogy az elemek tökéletesen legyenek végrehajtva és tökéletes legyen a befelyezésük (lásd a Függelék A2 pontot is).
2. A tornásztól elvárják, hogy csak olyan elemeket foglaljon gyakorlatába, amelyeket teljes biztonsággal, magasfokú esztétikai, technikai és mesterségbeli tudással képes bemutatni. Az E-zsúri szigorúan levon az elvárásoktól történő mindenfajta eltérésért.
3. Az E-zsúrinek nem feladata, hogy a gyakorlat nehézségével vagy a speciális követelményekkel foglalkozzék. Arra kötelezett, hogy az egyenlő mértékű hibákért egyforma nagyságú levonást alkalmazzon, tekintet nélkül az elem vagy kapcsolat nehézségére.
4. Az E-zsúri bírónak (és a D-zsúrinek) napra késznek kell lenniük a kor tornájában, mindenkor tudniuk kell, hogy melyek egy adott elem végrehajtásával szembeni legújabb elvárások és tudniuk kell, hogy hogyan változnak a sport fejlődésével a szabályok. Ezzel kapcsolatban azt is tudniuk kell, hogy mit lehetséges, mit indokolt elvárni, mi a kivételes és mi egy sajátos hatás (lásd a Függelék A3 pontot is).

5. Az E-zsűrinek meg kell értenie, hogy tartózkodjon a levonástól, ha egyes elemeket, amelyek különben hibátlanok valamely sajátos hatás vagy sajátos cél eléréséért mutatnak be. Például:
  - i. Korlátan egy kelepet vagy óriáskört szándékosan mutatnak be repülési szakasszal, tovahaladással és késői visszafogással, aminek sajátos hatása és célja van és nem szabad levonni, amiért nem kézállás a véghelyzete. Mindazonáltal a felelősség a tornászé, hogy hibátlanul és feltűnően mutassa be az illető elemet és érje el azt a célt, amit az összhatással el akart érni.
  - ii. Nyújtón az óriáskört gyakran módosítják a repülő elemek, leugrások előkészítése érdekében. Ezért nem kell levonni, amiért nem haladt át a kézállás helyzetén, hacsak nem volt annyira szükségtelen vagy eltúlzott, hogy sértette az esztétikai és technikai elvárásokat.
6. Ha bármi okból az E-zsűri egy bírója nem tud döntésre jutni, az esetben a tornász javára kell döntenie.
7. Az E-zsűrinek kétszer kell levonnia két jól láthatóan különböző hibáért egy elemben, vagyis ha az elemben mind technikai, mind esztétikai, kiviteli hiba is volt. Például, korlátan támaszcserénél le lehet vonni az elégtelen amplitúdóért és a hajlított térdekért.

## 9.2 Cikkely: A kiviteli és technikai hibák meghatározása.

1. Minden elem tökéletes véghelyzettel, vagy tökéletesen végrehajtottként van meghatározva (lásd a IV. Részben is).
2. A pontos végrehajtástól való minden eltérést a kivitelben hibának kell tekinteni és azt a bírónak, a szabályoknak megfelelően kell értékelni. A kicsi, közepes vagy nagy hibákért járó levonás mértéke a pontos végrehajtástól való eltérés foka alapján van meghatározva. Ugyanakkora levonást kell alkalmazni minden alkalommal a hajlítás mértékének súlyossága esetén, legyen az a karoknál, lábaknál vagy a törzsnél.
3. A következő levonásokat alkalmazzák az elvárt tökéletes végrehajtástól való minden érzékelhető esztétikai vagy technikai eltérésnél. A levonásokat az elem vagy a gyakorlat nehézségére való tekintet nélkül kell alkalmazni.

Kis hiba	0,1
Közepes hiba	0,3
Nagy hiba	0,5
Esés	1,0

### a) Kis hibák (levonás = 0,1)

- i. minden csekély, vagy enyhe eltérés a tökéletes véghelyzettől, vagy tökéletes végrehajtástól;
- ii. minden csekély igazítás a kéz, láb, vagy test helyzetén;
- iii. minden más csekély megsértése az esztétikai és technikai végrehajtásbeli elvárásoknak.

### b) Közepes hibák (levonás = 0,3)

- i. minden határozott, vagy jelentős eltérés a tökéletes véghelyzettől, vagy tökéletes végrehajtástól;
- ii. minden határozott vagy jelentős igazítás a kéz, láb, vagy test helyzetén;
- iii. minden más határozott, vagy jelentős megsértése az esztétikai és technikai végrehajtásbeli elvárásoknak.

### c) Nagy hibák (levonás = 0,5)

- i. minden nagy, vagy súlyos eltérés a tökéletes véghelyzettől, vagy tökéletes végrehajtástól;
- ii. minden nagy, vagy súlyos igazítás a kéz, láb, vagy test helyzetén;
- iii. minden teljes közlendületért
- iv. minden más nagy, vagy súlyos megsértése az esztétikai és technikai végrehajtásbeli elvárásoknak.



d) Esés, vagy a segítségnyújtó beavatkozása (levonás 1,0)

- i. minden szerre vagy szerről történő leesés egy elem során anélkül, hogy a tornász elért volna egy olyan véghelyzetet, amely legalább egy lendülethez folyamatosságot tesz lehetővé (azaz a kérdéses elem után egy határozott függés mozzanatát nyújtón, vagy egy határozott támasz helyzetét kápáslovon), vagy más módon sikertelen, az elem pillanatnyi uralásának bemutatása a talajfogás, vagy visszafogás során;
  - ii. a segítségnyújtó által adott olyan mértékű beavatkozás, amellyel hozzájárul az elem teljesítéséhez.
4. Minden szeren, ha a tornász a gyakorlatot nem leugrással fejezi be, de szándékosan lábra érkezik, a leesésért nem kell levonni.
  5. Szerre, vagy szerről esés után a gyakorlat 30 másodpercen belül folytatható, ekkor a tornász végrehajthat néhány szükséges számú elemet, vagy mozdulatot, hogy visszatérjen kiinduló helyzetébe, de mindezen elemeket és mozdulatokat tökéletes kivittel kell, hogy végezze. A beszámítás céljából megismételheti a rontott elemet, kivéve, ha az a leugrás, vagy az ugráson történik.
  6. Az olyan kiviteli hibák, mint hajlított térdek, hajlított karok, rossz testtartás, vagy testhelyzet, rossz ritmus, szűkös kiterjedés, stb. a 9.2 és 9.3 Szakaszban vannak felsorolva és a levonásaik mértéke mindig a tökéletes kivitteltől való eltérés, illetve a hiba fokától függ.
  7. Az olyan kiviteli hibák, mint a karok, lábak, törzs hajlítása a következők szerint vannak osztályozva:

Kis hiba	enyhe hajlítás
Közepes hiba	erős hajlítás
Nagy hiba	túlzott hajlítás

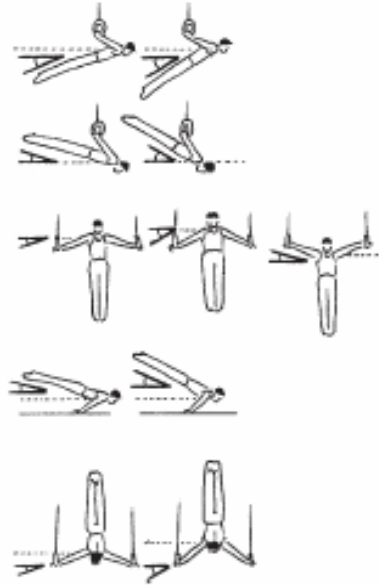
8. Tartásos erőelemek, vagy egyszerű tartásos elemek esetében minden szeren a tökéletes tartáshelyzettől mért szögeltérés határozza meg a technikai hiba mértékét és a megfelelő technikai levonást:

**kis hiba**  
15°-ig

**közepes hiba**  
16°-30°

**nagy hiba**  
>30°

**a D-zsűri nem fogadja el**  
>45°



a) Tartásos helyzetekben a  $30^\circ$  és nagyobb eltérések nagy levonást kapnak az E-zsúritól. A  $45^\circ$  és nagyobb eltéréseknél ráadásul a D-zsúri sem fogadja el az elemet.

9. Egy el nem ismert nehézségi értékű tartásos erőelemből történő tolődás sem ismerhető el nehézségi értéként.
10. Ha a megelőző tartásos erőelem levonást kapott pontatlan technikája, vagy helyzete miatt, akkor ugyanezt a 0,50 pontig terjedő levonást kell újra alkalmazni az ebből a tartásos erőelemből induló tolődásnál, ha megállapítható, hogy a tolődás ezáltal egyszerűsödött. Ez a megfogalmazás csak olyan körülményekre vonatkozik, amikor a magas helyzetű erőelem vagy az erőelem technikailag gyenge megtartása megkönnyíti a követő tolődásos elemet (tehát ez nem vonatkozik a rosszul kivitelezett ültartásból való emelésre, vagy a 2 másodpercnél tovább tartott erőelemből való tolődásra).
11. A tökéletes véghelyzettől való szögeltérés szerint technikai levonás a lendületi elemekre is alkalmazható. A legtöbb esetben a tökéletes véghelyzet tökéletes kézállásként, vagy kápáslovon páros körzés során tökéletes haránt támaszhelyzetként, vagy tökéletes oldaltámasz-helyzetként van meghatározva. Lendületi elemekre a következőket kell alkalmazni:
  - a) Talajon, kápáslovon, gyűrűn, korlátan és nyújtón a lendületi elemek iránti elvárás gyakran inkább „kézálláson át”, mintsem pontosan „kézállásba” fogalmazható meg, különben a gyakorlat ritmusa megtörhet. Ezért a  $15^\circ$ -ig terjedő csekély szögeltérés a pontos kézállástól megengedett az elem véghelyzeténél. Kis levonást kell alkalmazni, ha a kézállástól eltérés  $16^\circ$  és  $30^\circ$  között van.
  - b) Kápáslovon a páros körzést és a legtöbb elemet tökéletes haránt- vagy oldal támaszhelyzetben, ill. attól maximum  $15^\circ$ -os eltéréssel kell végrehajtani. A megfelelő szögeltéréshez tartozó levonást mindannyiszor végre kell hajtani, valahányszor a hiba előfordul a gyakorlat során. Ez azt jelenti, hogy az E-zsúri minden olyan körzésért levon, amely  $15^\circ$ -nál nagyobb eltérést mutat, míg a D-zsúri nem fogadja el az elemet, ha az nagyobb része során  $45^\circ$ -nál többel tér el a pontos támaszhelyzet iránytól.

12. A kézálláson áthaladó, vagy kézállásban végződő lendületi elemeknél (lásd a Nyújtó járulékos szabályai, 15.2 pontot) a pontos helyzettől eltéréseket a következők szerint kell büntetni:

15°-ig	Nincs levonás
16°-30°	Kis hiba
31°-45°	Közepes hiba
> 45°	Nagy hiba és a D-zsúri nem fogadja el

**Megjegyzés:** Lendületi elemek véghelyzeténél 45° és nagyobb (vagy fordulatós elemeknél 90° és nagyobb) eltérésekért az E-zsűritől nagy hibáért járó levonást kapnak a tornászok és a D-zsúri nem fogadja el az elemet. Azonban néhány esetben egy nem teljes mértékben befejezett fordulatu elem még egyel alacsonyabb értékűnek elfogadható.

13. Gyűrűn, egy tartásos erőelemhez való lendületek során a váll szintje nem kerülhet magasabbra, mint a végső tartásos helyzetben megkívánt. Ha a vállak szintje meghaladja a végső tartásos elem vállmagasságát, a levonás az alábbiak szerint történik:

Kis hiba	15°-ig
Közepes hiba	16°-30°
Nagy hiba	31°-45°
Nincs elfogadva	45°felett (D-zsúri)

14. Minden tartásos elemet legalább 2 másodpercig kell megtartani attól a pillanattól mérve, amikor a teljes nyugalmi helyzetet elérte a tornász. A 2 másodpercnél rövidebb ideig tartott elemért közepes levonás jár és az egyáltalán meg nem tartott elem nagy hibaként kezelendő és a 0,50 tizedes levonás mellett a D-zsúri nem fogadja el.

2 másodperc kevesebb, mint 2 másodperc nincs megállás	nincs levonás közepes hiba nagy hiba és nincs elfogadva
-------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

15. További technikai levonások a 9.4 Szakaszban vannak felsorolva, az egyes szerekre vonatkozó sajátos levonások pedig a szernek megfelelő fejezetekben található.

16. A rossz talajfogásért járó levonások a 9.4 Szakaszban vannak felsorolva. A pontos talajfogás előkészített talajra érkezést jelent, nem pedig szerencsés érkezést megálláshoz. Az elemet olyan kiváló technikával kell bemutatni, hogy lehessen látni, hogy a tornász teljesen befejezte azt, és volt ideje a talajfogás előtt a forgást csökkenteni és/vagy a testét kinyújtani.

### 9,3 Cikkely: Elvárások a gyakorlat felépítésével szemben

1. A gyakorlat-felépítéssel szembeni elvárások egy gyakorlat azon szempontjai, amelyek minden szeren meghatározzák azokat az igényeket, amelyek a tornászteljesítmény megértéséhez vezetnek: olyan dolgok, mint a teljes talajterület kihasználása; megállás nélküli lendületek; ismétlések mellőzése stb. Ezek minden szerre a megfelelő fejezetben található.

2. A gyakorlat-felépítési hibák magukba foglalják, de nem korlátozódnak az alábbiakra:
- a) Nem jellemző, vagy indokolatlan lábnyitás (közepes hiba=0,3 E-zsúri):
    - i. A tornásznak nem szabad olyan terpesztett lábú elemet bemutatni, amely terpesz nem szolgál hasznos célt, vagy amely csökkenti a teljesítmény esztétikáját. Pl. korláton nem szabad támaszcserét, vagy szökkenő fordulatot, gyűrűn keresztfüggést, fecskét, vagy kézállást terpesztett lábbal bemutatni, stb.  
A legtöbb elem, amelyeket szétnyitott lábbal szabad vagy kell bemutatni, a nehézségi táblázatban fel vannak tüntetve.
  - b)Elemek ismétlése
    - i. Az elemismétlés megengedett, de nem lehet őket jóváírni az anyagerősség keretében, és nem kaphatnak elemkapcsolatért jutalompontot. Az E-zsúri azonban elbírálja ezeket is.
  - c) Ledobások, üres- és közlendületek (közepes, vagy nagy hiba=0,3 vagy 0,5, E-zsúri):
    - i. Az üres lendület olyan, amelynek végén nem mutatnak be elemet, vagy nem jutnak más támasz- vagy függő helyzetbe, vagy más fogáshoz (közepes hiba, E-zsúri).
    - ii. A közlendület két egymást követő kifejezetten üres lendület (nagy hiba, E-zsúri).
    - iii. Ledobás (lendülés) támaszban, vagy felkarfüggésben, amellyel egyszerűen irányt vált és visszalendül valamilyen alacsonyabb támasz- vagy függő helyzetbe a tornász (akkor is, ha ezt valamilyen fogásváltás kíséri) (közepes hiba, E-zsúri).
3. Az egyes szereknél alkalmazandó sajátos gyakorlat-felépítési hibák és levonások a megfelelő szer fejezetében vannak felsorolva.

#### 9.4 Cikkely: Levonások az E-zsúri részéről

Ezeket a levonásokat minden szeren és a talajon az E-zsúri alkalmazza, ha az alábbi hibákat a tornász elköveti. Lásd a 10 -15. Fejezeteket a további hibákról és levonásokról, amelyek az egyes szerekre jellemzőek.

Hiba	Kicsi 0.10	Közepes 0.30	Nagy 00.50
<b>Levonások az esztétikai és kiviteli hibákért</b>			
Nem egyértelmű helyzetek (zsugor, bicska, nyújtott testű)	+	+	+
A helyes kéz vagy fogáshelyzet igazítása esetenként	+		
Ellépés, vagy szökkenés kézállásban (minden lépésért vagy szökkenésért)	+		
A szer, vagy talaj érintése		+	
A szerre, vagy talajra ütés, ütődés			+
A segítségnyújtó érinti a tornászt, de nem segít az elem végrehajtásában		+	
A gyakorlat megszakítása esés nélkül			+
Karhajlítások, lábhajlítások, lábnyitások	+	+	+
Szegényes testtartás, vagy pózolós korrigálás a mozdulat befejezésénél	+	+	+
Térd vagy lábterpesztés szaltóknál	≤ vállszélesség	>vállszélesség	
Lábterpesztés a talajfogásnál	≤ vállszélesség	>vállszélesség	
Bizonytalanság, csekély lábígazítás, karkörzések talajfogásnál	+		
Egyensúlyvesztés bármilyen talajfogásnál	kis ellépések, vagy szökkenések: 0,1/lépés	nagy ellépések, vagy a szőnyeg érintése 1, vagy 2 kézzel	támaszkodás 1, vagy 2 kézzel
Elesés, v. letámaszkodás 1 vagy 2 kézzel			1,0
Elesés bármilyen leérkezés esetén, és nem a láb érinti először a talajt			1,0 és D-zsúri nem fogadja el
Nem tipikus lábterpesztés		+	
Egyéb kiviteli hibák	+	+	+
<b>Levonások a technikai hibákért</b>			
Eltérések a kézállásba, vagy azon keresztüli, vagy tartásos erőelemekhez, vagy körzéses elemekhez való lendületeknél	15°-30°	31°-45°	>45° és D-zsúri nem fogadja el
Szögeltérések a tartásos erőelemeknél	15°-ig	16°-30°-	31°-45° >45° és D-zsúri nem fogadja el

Tolódás gyengén megtartott helyzetekből	A levonások azonosak, mintha a tartásos erőelemet megismételnék		
Nem teljes fordulatok (hossz tengely körül)	30°-ig	31°-60°	61°-90° >90° és a D-zsúri nem fogadja el
Magasság, vagy kiterjedés hiánya szaltóknál, repülő elemnél	+	+	
Megismételt vagy közbeiktatott kéztámasz	+		
Erőelem lendületből és fordítva	+	+	+
<b>Tartásos elem időtartama (2mp)</b>		<b>&lt;2 mp</b>	<b>Nincs megtartás és D-zsúri nem fogadja el</b>
Felfelé haladó mozgásban megakadás	+	+	+
Két vagy több kísérlet tartásos, vagy erőelemnél		+	+
<b>Bizonytalanság kézállásban, vagy esés kézállásból</b>		lendülés, vagy nagy egyensúlyzavar	<b>átesés</b>
Szerre esés, vagy szerről leesés			1,0
Közlendület, vagy ledobás		Fél, vagy ledobás	egész
A segítségnyújtó segít az elem végrehajtásában			1,0 és D-zsúri nem fogadja el
A talajfogás előkészítésében a test kiegyenesítése hiányos	+	+	
Más technikai hibák	+	+	+

### III. RÉSZ SZEREK

TALAJ

KÁPÁSLÓ

GYŰRŰ

UGRÁS

KORLÁT

NYÚJTÓ

## 10. Fejezet Talaj

Mérete: 12 x 12 méter

### 10.1 Cikkely: A gyakorlat leírása

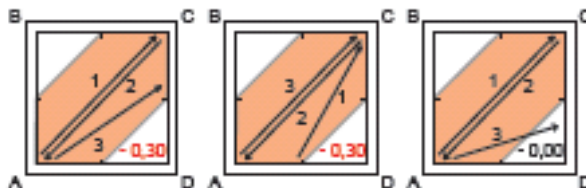
A talajgyakorlatot elsősorban akrobatikus elemek alkotják, amelyeket más tornaelemekkel kombinálnak, mint erő- és egyensúlyi elemek, hajlékonysági elemek, kézállások és koreográfiai változatok, mindezek harmonikus és ritmikus gyakorlatot képeznek, amelynek végrehajtása alatt a tornász kihasználja a teljes talajterületet (12 m x 12 m).

### 10.2 Cikkely: Tartalom és felépítés

#### 10.2.1 Cikkely: Tájékoztató a gyakorlat bemutatásáról

1. A tornász gyakorlatát zárt lábbal, alapállásból, a talajterületen belülről kell elkezdenie. A gyakorlat és értékelése a tornász lábának első mozdulatával kezdődik.
2. A tornász csak olyan elemeket tehet gyakorlatába, amelyeket teljes biztonsággal be tud mutatni, magas fokú esztétikai, technikai és mesterségbeli tudással.
3. További kiviteli és gyakorlat-felépítési elvárások:
  - a.) A gyakorlatnak teljes egészében a talajterületen belül kell történnie. Azokat az elemeket, amelyeket a talajterületen kívül kezdtek, és teljesen kívül hajtották végre, a E-zsúri a szokásos módon bírálja el, az D-zsúri nem ismeri el azokat.
    - i. A talajgyakorlat rendelkezésére álló tér határvonalakkal van megjelölve. Ezeket a vonalakat a talajterület részének kell tekinteni. A tornász ráléphet, de nem léphet túl a vonalon.
    - ii. A vonalon túllépést 2 vonalbíró ellenőrzi, akik átlósan egymással szemben ülnek közel a talajterülethez. Mindegyik vonalbíró a hozzá közelebb eső 2 határvonalat figyeli. Ha vonaláthágás történik, a vonalbírónak írásban értesítenie kell a Szerzsúri vezetőjét (D1). A Szerzsúri vezetője hajtja végre a megfelelő levonást a végpontszámból, az alábbi meghatározások szerint:
      - Egy lábbal vagy egy kézzel történő túllépésért = 0,10 pont
      - Mindkét lábbal, mindkét kézzel, kézzel és lábbal, vagy egyéb testrészrel történő kilépésért = 0,30 pont
      - Érkezés a vonalon kívüli területre = 0,30 pont
      - Talajterületen kívülről indított elemek nem kapnak értéketA D1 bíró a megfelelő levonást a végső pontszámból végzi.
    - iii. Ha a tornász kilépett a talajterületről, a visszatéréshez szükséges lépésekért nem vonnak le.
  - b.) A talajgyakorlat időtartama legfeljebb 70 mp, amit egy időmérő bíró igazol. Minimális időtartam nincs. Az időmérő bíró hallható figyelmeztető jelzést ad 60 mp-nél és ismét egyet 70 mp-nél, hogy jelezze a gyakorlat befejezését. Az időt a tornász lábának első mozdulatától a befejező ugrás végéig mérik. Utóbbinak zárt lábbal, alapállásban kell befejeződnie. Ha a gyakorlat nem ért véget az előírt időhatárig, az időmérő jelez a szerzsúri vezetőjének (D1), aki végrehajtja a megfelelő levonást a végpontszámból.
  - c.) A teljes talajterületet használni kell. A teljes talajterület használatának követelménye kifejezetten azt jelenti, hogy a tornásznak használnia kell a négyzet átlóit és oldalait oly módon, hogy a tornász legalább egyszer megjelenik a négy sarok (A, B, C, D) mindegyikében. Azonban azonos átlót közvetlen

egymásután csak kétszer használhat. (pl. A-C C-A). A harmadszori azonos átló használata közbűlső elem(ek) más soron történő végrehajtása nélkül, összeállítási hibaként kezelendő és 0,3 tized levonással jár (E zsűri).  
A talajterület négy oldalának középvonala segíti a bírókat az értékelésben.



- d) Két másodpercnyi, vagy hosszabb kivárás nincs megengedve akrobatikus sorok vagy elemek előtt.
  - e) Minden akrobatikus elemnek vagy sornak, láthatóan biztos talajfogással kell végződnie, mielőtt egy nem akrobatikus elemmel folytatná azt a tornász. Bizonytalan pillanatnyi talajfogás az ilyen átmeneteknél nincs megengedve.
  - f) Az ugrások és szaltók guruláshoz történő bemutatásakor (pl. 3/2 szaltó előre) látható pillanatnyi kéztámasznak kell lennie, ezeket nem lehet kéztámasz nélkül, illetve a kézhátra való érkezéssel végrehajtani. A sima tigris bukfenc kivételével ezek az elemek a juniorok részére tiltott elemek, ahogy azt az elemtáblázat mutatja (nagy piros korong ●).
  - g) A gyakorlatot olyan akrobatikus elemmel kell befejezni, amely zárt, két lábon történő megállással zárul (gurulás befejezésként nem megengedett).
4. A gyakorlat-bemutató hibáinak teljes felsorolását és a levonásokat lásd a 8. Fejezetben, a levonások összefoglalását pedig a 9.4 Szakaszban.

### 10.2.2 Cikkely: Tájékoztató a „D” pontszámról

1. Az elemcsoportok a következők:
  - I. Nem akrobatikus elemek
  - II. Akrobatikus elemek előre.
  - III. Akrobatikus elemek hátra.
  - IV. Akrobatikus elemek oldalt, ugrás hátra félfordulattal előreszaltó és ugrás előre félfordulattal hátraszaltó típusú elemek.
2. A gyakorlat befejezése nem tartozhat az I. sz. elemcsoportozhoz.
3. Tájékoztató az anyagerősségről és az elemcsoportokról:
  - a) Az akrobatikus elemek a kapcsolatok során megtartják saját külön értéküket.
  - b) A talajgyakorlatoknál egy elem csak egy elemcsoport követelményét elégítheti ki. Ha egy elem (a II. III., vagy IV. elemcsoportból) „leugrásként” (utolsó ugrásként) szerepel, azzal a tornász csak a leugrás elemcsoport (V-ös) követelményét teljesíti. A tornásznak abból az elemcsoportból legalább még egyet be





vagy orosz kanyarlatos elem mutatható be a gyakorlatban, mint beszámítható érték, időrendi értékelés alapján.

h) Minden páros-, Thomas körzés és orosz kanyarlat kiinduló- és befejező helyzete mellső támasz.

### 10.3 Cikkely: Speciális levonások talajon

Hiba	Kicsi 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50
Nem elegendő magasság akrobatikus elemeknél	+	+	
Hajlékonyság hiánya gimnasztikai és tartásos elemeknél	+	+	
Nem használja a teljes talajterületet		Kevesebb, mint 4 sarok	
Kéztámasz nélküli akrobatikus elemek guruláshoz		Kézhátra érkezés	Kéztámasz nélkül
Szünet $\geq 2$ mp az akrobatikus elem előtt	+		
Nem ellenőrzött pillanatnyi talajfogás (az átmeneteknél is)	+	+	elesés=1,0
Egyszerű lépések, vagy összekötések a sarokba	+		
3/2 szaltó gurulással, szaltós kapcsolatból			+
Több, mint 2x használ azonos átlót egymás után		+	
Több, mint 2 másfélszaltós (gurulós) és/vagy mellső (kéz/fekvő) támaszos elemet csinál		+	

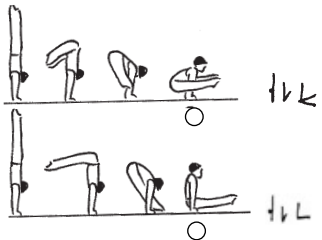
### D-Zsúri

Hiba	Kicsi 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50
A gyakorlat hosszabb, mint 70 mp	$\leq 2$ mp	$> 2-5$ mp	$> 5$ mp
Nem akrobatikus, vagy szabálytalan befejezés (gurulás)	Az elemet a D zsúri nem fogadja el		
Több, mint 2 másfélszaltót (ami gurulásban végződik) és/vagy mellső (kéz/fekvő) támaszos elemet csinál (Több, mint 1 szaltó, ami gurulásban végződik)	Az elemet a D zsúri nem fogadja el		

Terület elhagyása egy lábbal vagy egy kézzel	+		
Mindkét lábbal, mindkét kézzel, kézzel és lábbal, vagy egyéb testrészrel történő kilépésért		+	
Érkezés a vonalon kívüli területre		+	
3/2 szaltó gurulással, szaltós kapcsolatból		A 3/2 szaltót és a kapcsolatot a D zsűri nem fogadja el	
Talajterületen kívülről indított elemek		Nincs értékük	

**A = 0,10****B = 0,20****C = 0,30****D = 0,40****E = 0,50****F = 0,60****EGR I: Elements non-acrobatique - Non-acrobatic Elements - Elementos no acrobáticos**

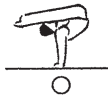
1. De l'appui renvs. s'abaisser à l'équerre ou à l'équerre écartée (2s.)  
*From hdst. lower to L-sit or strad. L-sit (2s.)*  
 Desde ap. inv., bajar a ángulo o ángulo p. ab. (2s.)



2. Équerre, jambes levées vert. (2s.)  
*V-sit (2s.)*  
 Ángulo, piernas verticales (2s.)



3. Équerre, jambes horiz. (2s.)  
*V-sit with legs horiz. (2s.)*  
 ángulo piernas horizontales (2s.)  
 (Manna)

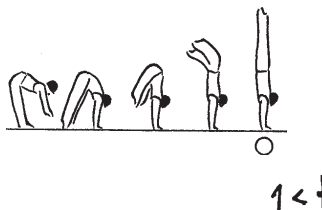


4.

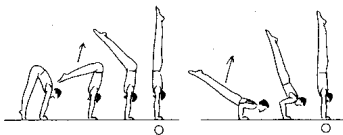
5.

6.

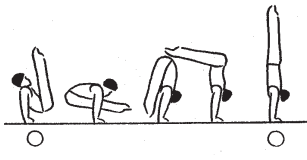
7. De la station, appui renv. suisse (2s.)  
*From stand, Swiss press to hdst. (2s.)*  
 Desde el apoyo, apoyo invertido suizo (2s.)



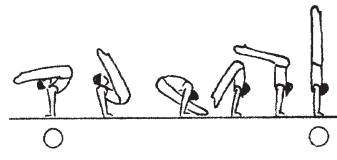
8. S'élever corps fléchi, bras tendus ou corps tendu, bras fléchi à l'ap. renv. (2s.)  
*Piked body, str. arm or str. body, bent arm press to hdst. with legs together (2s.)*  
 Elevarse cuerpo flex., b. ext. o cuerpo ext., b. flex al ap. inv. (2s.)



9. l'Équerre jambes vert.(2s.) et s'élever à l'appui renv. (2s.) aussi jambes ouvertes.  
*V-sit (2s) and press to hdst. (2s.) also with strad. legs.*  
 Ángulo p. vert. (2s) y elev. al ap. inv. (2s.) también p. ab.



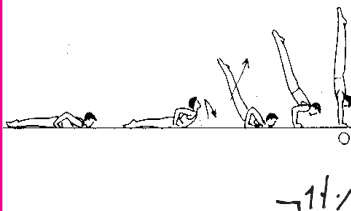
10. l'Équerre jambes horiz.(2s.) et s'élever à l'appui renv. (2s.) aussi jambes ouvertes.  
*Manna (2s.) and press to hdst. (2s.) also with strad. legs.*  
 Ángulo p. horiz. (2s.) y elev. al ap. inv. (2s.) también p. ab.



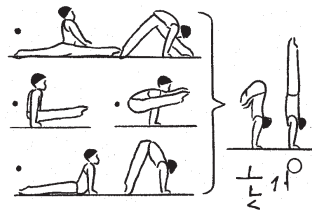
11.

12.

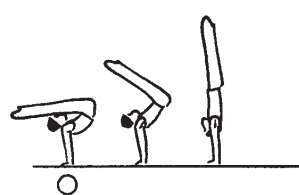
13. De la position couchée faciale, avec élan s'élever à l'appui renversé (2s.)  
*Rock to hdst. from prone position (2s.)*  
 Desde la pos. acost. fac., con imp. elevarse al ap. inv. (2s.)



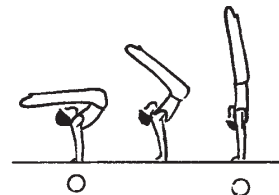
14. Appui renv. suisse du gr. écart. de l'éq. ou éq. écartée ou de couché fac. (2s.)  
*Swiss press from split, L-sit, strad. L-sit or front sup. (2s.)*  
 Apoyo inv. suizo desde Spagat., ángulo o ángulo p. ab. (2s.)



15. Du Manna (2 sec.), renversement passant par l'appui renversé.  
*From Manna (2 sec.), turn over (dislocation) trough handstand.*  
 Desde Manna (2 seg.), dislocar al apoyo inv.



16. Du Manna (2 sec.), renversement a l'appui renversé (2 sec.)  
*From Manna (2 sec.), turn over (dislocation) to handstand (2 sec.)*  
 Desde Manna (2 seg.), dislocar al apoyo invertido (2 seg.)



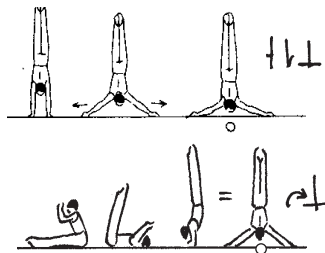
17.

18.

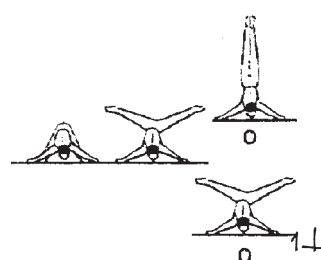
19. Appui renversé (2s.)  
*Handstand (2s.)*  
 Apoyo invertido (2s.)



20. S'abaisser ou élan à la croix renvs. (2s.)  
*Lower or swing to Japanese hdst. (2s.)*  
 Bajar o impulso a cristo inv. (2s.)



21. S'élever lent. à la croix renversée (2s.)  
*Press to Japanese handstand (2s.)*  
 Elevarse lentamente a cristo inv. (2s.)



22.

23.

24.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

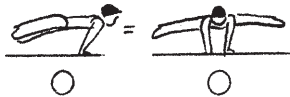
**D = 0,40**

**E = 0,50**

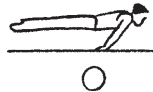
**F = 0,60**

**EGR I: Elements non-acrobatique - Non-acrobatic Elements - Elementos no acrobaticos**

25.Appui facial horiz. écarté (2s.)  
Support lever, legs strad. (2s.)  
Apoyo fac. horizontal p. abiertas (2s.)



26.Appui facial horiz. (2s.)  
Support lever (2s.)  
Apoyo fac. horizontal (2s.)



27.Hirondelle (2s.)  
Swallow (2s.)  
Hirondelle(2s.)

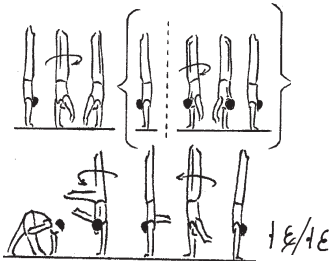


28.

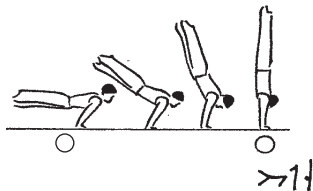
29.

30.

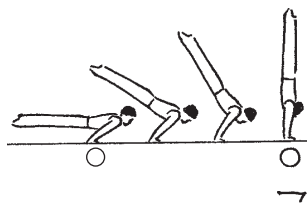
31. 1/2 ou 1/1 tour en l'app. renv. ou à l'app. renv.  
1/2 or 1/1 turn in handstand or to handstand  
1/2 o 1/1 giro en ap. inv. o al ap. inv.



32.De l'app. fac. horiz. ec. (2s.) s'élever à l'app. renv. (2s.)  
From straddled support lever (2s.) press hdst. (2s.)  
Desde el ap. fac. horiz. p. ab., (2s.) elevarse al apoyo inv. (2s.)

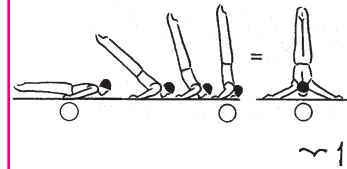


33.De l'app. facial horiz. 2s. s'élever à l'app. renv. (2s.)  
From support lever 2s. press handstand (2s.)  
Desde ap. fac. horiz., 2 s. elevarse al ap. inv. (2s.)



34.De l'hirondelle 2 s. s'élever lent. à la croix renv. (2s.)  
From Swallow 2s press to Japanese hdst. (2s.)  
Desde hirondelle 2s elevarse a cristo inv. (2s.)

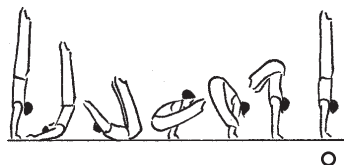
(Alvarifo)



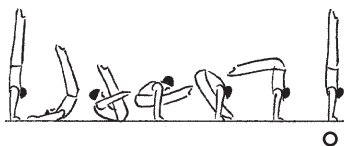
37. De l'équerre, éc., tour arr. à la station  
From L-sit, etc., turn over bwd. to stand  
Desde ángulo p. ab. voltear a la posición



43.  
44. Rouler éc à l'app. renv. (2s.)  
Endo roll to handstand (2s.)  
Rodar p. ab. al ap. inv. (2s.)



45.Rouler carpé à l'app. renv. (2s.)  
Endo roll piked to handstand (2s.)  
Rodar carp. al ap. inv. (2s.)



46.

47.

48.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

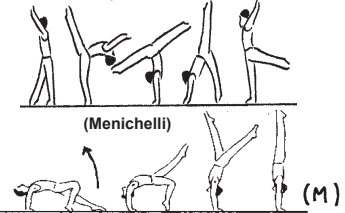
**D = 0,40**

**E = 0,50**

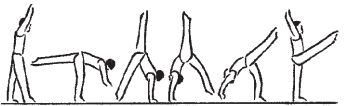
**F = 0,60**

**EGR I: Elements non-acrobatique - Non-acrobatic Elements - Elementos no acrobáticos**

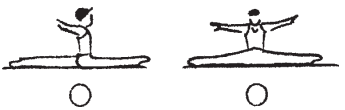
49. De la station ou de l'app. couché dorsal, 1 j. fléchi, renv. arr. ou à l'appui renverse.  
*From stand or rear support, push off 1 foot through hdst. or back walkover*  
Desde la pos. o el ap. acost. dorsal, 1 p. flex., inv. at., o al ap. inv.



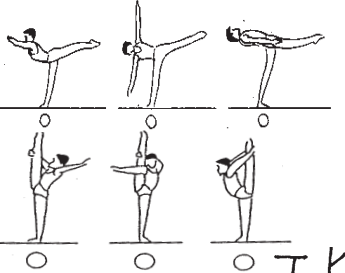
55. Renversement avant  
*Forward walkover*  
Paloma



61. Grand écart. transversal ou latéral (2s.)  
*Cross or side split (2s.)*  
Spagat de frente o lat. (2s.)



67. Toutes les balances (2s.)  
*Any standing scale (2s.)*  
Todas las planchas (2s.)

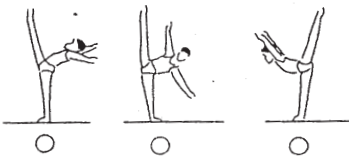


50.

56.

62.

68. Toutes les balances éc. 180°, sans appui des mains (2s.)  
*Any standing scale with 180° strad., no hand hold (2s.)*  
Todas las planchas p. ab. 180°, sin apoyo de manos (2s.)



51.

57.

63.

69.

52.

58.

64.

70.

53.

59.

65.

71.

54.

60.

66.

72.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

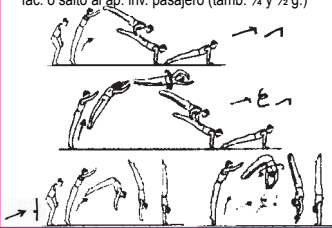
**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR I: Elements non-acrobatique - Non-acrobatic Elements - Elementos no acrobáticos**

73. Tout saut en av. legs f. ou ec., aussi avec 1/1 t. à l'app. c. fac. ou saut à l'app. renvs. pass. (aussi ¼ et ½ t.)  
Any jump fwd. legs toge. or strad., also with 1/1 twist to front supp. or jump to mom. hdst. (also ¼ & ½ t.)  
Todo salto ad. p. juntas o ab., también con 1/1 g. al ap. fac. o salto al ap. inv. pasajero (tamb. ¼ y ½ g.)



74. Saut en av. avec 2/1 t. à l'appui couché fac.  
Jump fwd. with 2/1 twist to front support  
Salto ad. con 2/1 g. al ap. acost. fac.



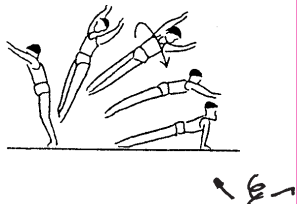
75.

76.

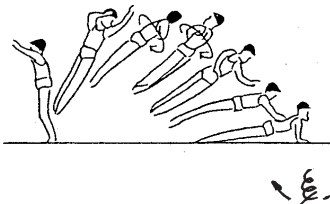
77.

78.

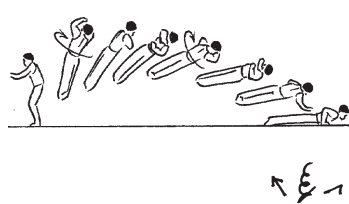
79. Saut en arr. a. ½ t. à l'appui couché facial  
Jump bwd. ½ twist to front support  
Salto at. a ½ g. al apoyo acostado facial



80. Saut en arr. a. 3/2 t. à l'appui couché facial  
Jump bwd. w. 3/2 twist to front support  
Salto at. a 3/2 g. al apoyo acostado facial



81. Saut en arr. a. 5/2 t. à l'appui couché facial  
Jump bwd. w. 5/2 twist to front support  
Salto at. a 5/2 g. al apoyo acostado facial

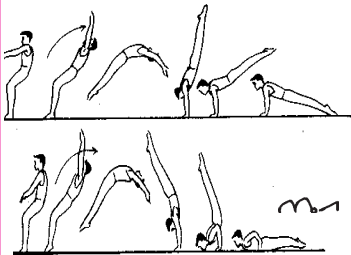


82.

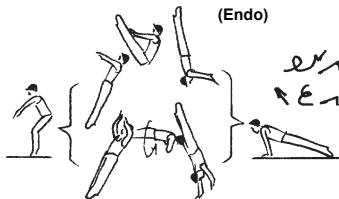
83.

84.

85. Saut en arr. à l'appui couché facial  
Jump bwd. to front support  
Salto at. al apoyo acostado facial



86. Saut en arr. avec carpé-tendu ou av. 1/1 t. à l'appui couché facial  
Jump bwd. with pike-stretch or with 1/1 turn to front support  
Salto at. carp - ext. o ad. con 1/1 g al apoyo acostado facial



87.

88.

89.

90.

91. Papillon  
Butterfly  
Papillon



92. Papillon avec 1/1 tour  
Butterfly with 1/1 twist  
Papillon con 1/1 giro  
(Tong Fei)



93. Papillon avec 2/1 tour  
Butterfly with 2/1 twist  
Papillon con 2/1 giros




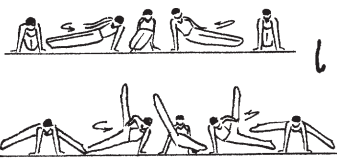

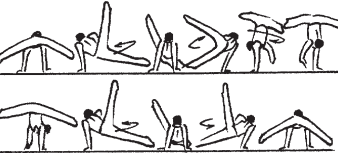
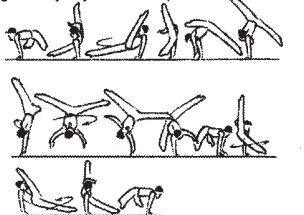
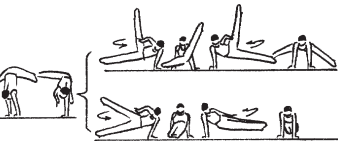
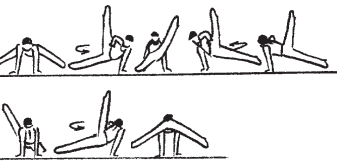
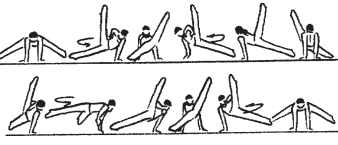
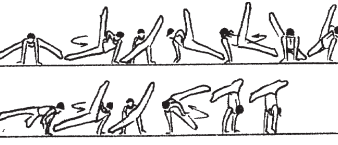
94.

95.


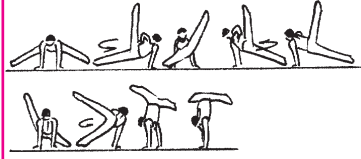

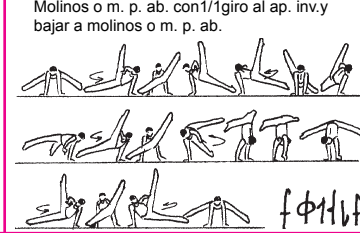


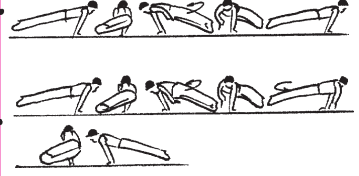
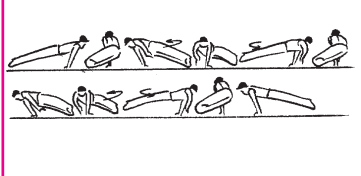
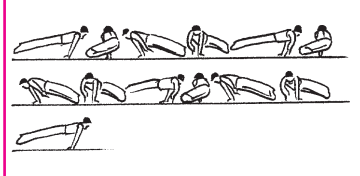



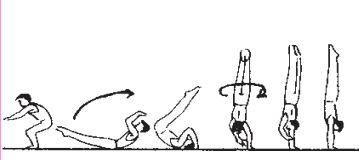
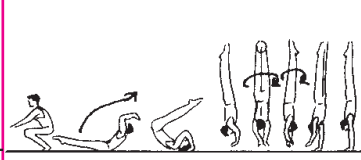




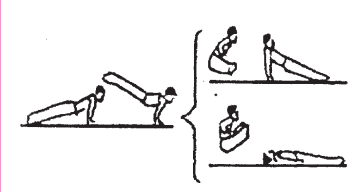





96.

(Tf)

TfE

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
<b>EGR I: Elements non-acrobatique - Non-acrobatic Elements - Elementos no acrobáticos</b>					
<p>97. Variantes de breakdance <i>Breakdance variations</i> Variantes de Breakdance</p>  <p style="text-align: center;">Br</p>	<p>98.</p>	<p>99.</p>	<p>100.</p>	<p>101.</p>	<p>102.</p>
<p>103. 2 cercles des jambes ou des jambes éc. <i>2 circles or flairs</i> 2 molinos o molinos p. ab.</p>  <p style="text-align: center;">f</p>	<p>104. Cercles d. jambes ou cercles d. jamb. éc. à l'appui rev. <i>Circles or flair to handstand</i> Molinos o molinos p. ab. al ap. inv.</p>  <p style="text-align: center;">f 1 1 1</p>	<p>105. Cercles d. jambes à l'ap. rev. et s'abais. en cercles des jambes éc. ou cercles d. jamb <i>Flair or circle to hdst. continue to flair or circle</i> Molinos o molinos p. ab. al ap. inv. y bajar a m. o m. p. ab. (Gogoladze)</p>  <p style="text-align: center;">f 1 1 f (Gog)</p>	<p>106. Cercles d. jambes à l'ap. rev. saut arr. à l'ap rev. avec tour et s'abais. cercles des jambes éc. <i>Flair to hdst., jumping bwd. hdst pirouettes and back to flair</i> Molinos p. ab. al ap. inv. salto at. al apoyo inv. girando y bajar a molino p. ab.</p> 	<p>107.</p>	<p>108.</p>
<p>109.</p>	<p>110. De l'appui rev. s'abais. en cercles des jambes éc. ou cercles d. jamb. <i>Lower from hdst. to flair or circle</i> Desde el ap. inv. bajar a molinos o m. p. ab.</p>  <p style="text-align: center;">f 1 1</p>	<p>111.</p>	<p>112.</p>	<p>113.</p>	<p>114.</p>
<p>115. Cercles d. jambes éc. avec 1/2 pivot <i>Flair with 1/2 spindle</i> Molinos o m. p. ab. con 1/2 giro</p>  <p style="text-align: center;">f 1/2</p>	<p>116. Cercles d. jambes éc. avec 1/1 pivot <i>Flair with 1/1 spindle</i> Molinos o m. p. ab. con 1/1 giro</p>  <p style="text-align: center;">f 1</p>	<p>117. Cerc. d. jamb. ou cerc. d. jambes éc. a 1/1 pivot à l'app. rev. <i>Circle or flair with 1/1 spindle to handstand</i> Molinos o m. p. ab. con 1/1 giro al ap. inv.</p>  <p style="text-align: center;">f 1 1 1 1/2 1 1</p>	<p>118.</p>	<p>119.</p>	<p>120.</p>



A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
<b>EGR I: Elements non-acrobatique - Non-acrobatic Elements - Elementos no acrobaticos</b>					
<p>121.</p> 	<p>122. Cercles d. jamb. éc. a 1/2 pivot à l'app. rev. <i>Flair with 1/2 spindle to handstand</i> Molinos o m. p. ab. con 1/2 giro al ap. inv.</p>  <p style="text-align: right;">fØ1-</p>	<p>123.</p> 	<p>124. Cerc. d. jamb. éc. a 1/1 pivot à l'app. rev. et s'abais. en cerc. des jamb. éc. ou cercl. d. jamb <i>Flair with 1/1 spindle to handstand and con- tinue to circle or flair</i> Molinos o m. p. ab. con 1/1 giro al ap. inv. y bajar a molinos o m. p. ab.</p>  <p style="text-align: right;">fØ1-1</p>	<p>125.</p> 	<p>126.</p> 
<p>127. Facial russe avec 360° ou 540° <i>Russian wendeswing with 360° or 540°</i> Rusas con 360° o 540°</p>  <p style="text-align: right;">R3c R5v</p>	<p>128. Facial russe avec 720° ou 900° <i>Russian wendeswing with 720° or 900°</i> Rusas con 720° o 900°</p>  <p style="text-align: right;">R72 R90</p>	<p>129. Facial russe avec 1080° ou plus <i>Russian wendeswing with 1080° or more</i> Rusas con 1080° o más <b>(Fedorchenko)</b></p>  <p style="text-align: right;">R108</p>	<p>130.</p> 	<p>131.</p> 	<p>132.</p> 
<p>133. Rouler en arr. à l'app. rev. avec 1/2 t. <i>Roll bwd. through hdst. with 1/2 t.</i> Rodar at. al apoyo inv. con 1/2 g.</p> 	<p>134. Rouler en arr. avec 1/1 t. sauté à l'app. rev. <i>Roll bwd. with hop 1/1 t. through hdst.</i> Rodar at. con 1/1 g. saltado al ap. inv.</p> 	<p>135.</p> 	<p>136.</p> 	<p>137.</p> 	<p>138.</p> 
<p>139. De l'appui facial, pass. les jambes écartes en av. a l'appui couché dorsal. <i>From front support, straddle cut to rear support</i> Desde apoyo facial, pídola a apoyo acostado</p> 	<p>140.</p> 	<p>141.</p> 	<p>142.</p> 	<p>143.</p> 	<p>144.</p> 

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR II: Parties acrobatiques en avant - Acrobatic elements forwards - Partes acrobáticas adelante**

1. Tout les bascules de nuque ou de tête  
Any neck or head spring  
Todas las basculas de nuca o cabeza

2.

3.

4.

5.

6.

7. Bascule de nuque ou de tête avec 1/2 t. à l'app. renv. ou 1/1 t à l'app. couché dorsal  
Neck or head spring w. 1/2 t. to hdst. or 1/1 t. to rear support  
Bas. de nuca o cab. con 1/2 g. al ap. inv. o ap. acost. fac

8.

9.

10. Renversement salto avant groupé (style Marinich) à station.  
Handspring salto fwd. tuck (Marinich style)  
Paloma mortal agrupado (estilo Marinich)  
**(Morandi)**

11.

12.

13. Renversement avant  
Forward handspring or flyspring  
Paloma adelante

14. = 13 à l'appui couché facial  
= 13 to front support  
= 13 al ap. acostado fac.

15. Renvs. av. et salto g. ou c. pour rouler en avant  
Hdsp. salto fwd. tucked or p. to roll out  
Paloma ad. y mortal ag. o carp. a rodar ad.  
**(Marinich)**

16. Marinich tendu  
Marinich stretched  
Marinich ext.

17.

18.

19. Saut de poisson  
Dive roll  
Tigre

20. Saut de poisson avec 1/1 t. ou saut avec 1/1 t. et renversement avant  
Dive roll with 1/1 twist or jump with 1/1 twist to fwd. hdsp.  
Tigre con 1/1 g. o salto con 1/1 y paloma

21. Saut de poisson avec 2/1 t.  
Dive roll with 2/1 twist  
Tigre con 2/1 g.

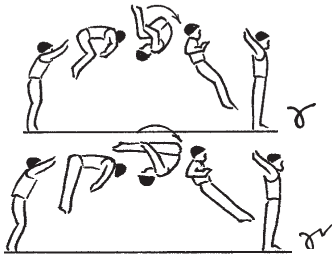
22.

23.

24.

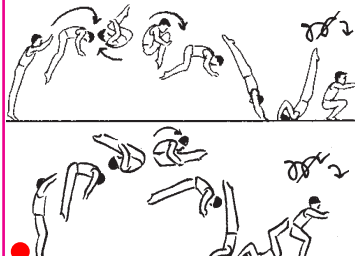
**A = 0,10****B = 0,20****C = 0,30****D = 0,40****E = 0,50****F = 0,60****EGR II: Parties acrobatiques en avant - Acrobatic elements forwards - Partes acrobáticas adelante**

25. Salto avant groupé ou carpé  
Salto fwd. tucked or piked  
Mortal ad. agrupado o carpado

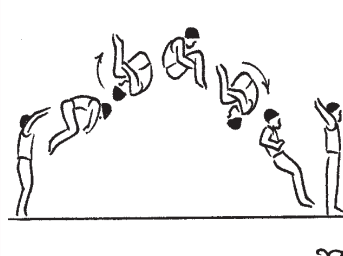


26.

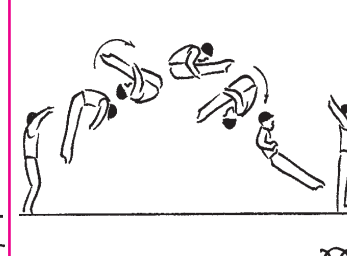
27. 3/2 salto av. gr. ou ca. et rouler en av.  
3/2 salto fwd. tucked or piked to roll fwd.  
3/2 mortal ad. agr. o carp. a rodar



28. Double salto avant groupé  
Double salto fwd. tucked  
Doble mortal adelante agrupado

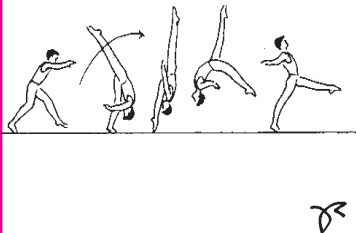


29. Double salto avant carpé  
Double salto fwd. piked  
Doble mortal adelante carpado



30.

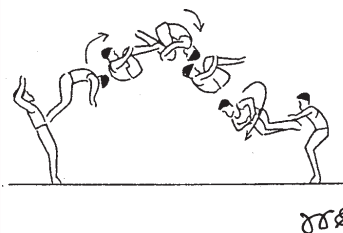
31. Salto avant sur 1 jambe écartée  
Aerial walkover fwd.  
Mortal ad. sobre con 1 pierna



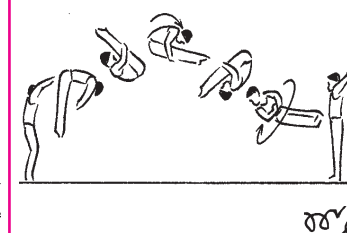
32.

33.

34. Double salto avant groupé avec 1/2 t.  
Double salto fwd. tucked with 1/2 t.  
Doble mortal adelante agr. con 1/2 g.



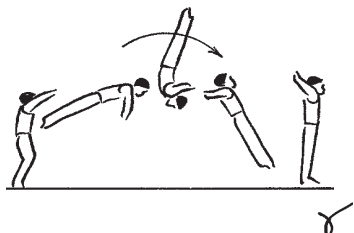
35. Double salto avant carpé avec 1/2 t.  
Double salto fwd. piked with 1/2 t.  
Doble mortal adelante carp con 1/2 g.



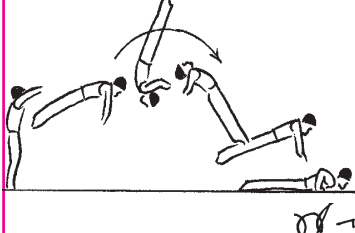
36.

37.

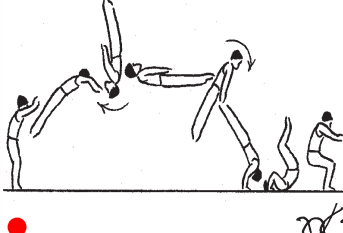
38. Salto avant tendu  
Salto fwd stretched  
Mortal ad. extendido



39. Salto av. t. à l'app. couché fac.  
Salto fwd. str. to front support  
Mortal ad. ext. al ap. acost. fac.



40. 3/2 salto av. tendu et rouler en av.  
3/2 salto fwd. str. to roll fwd.  
3/2 mortal ad. ext. y rodar ad.

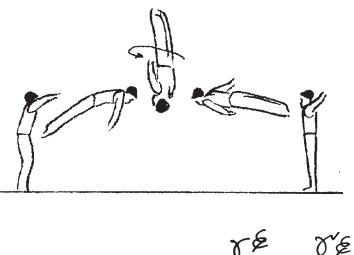


41.

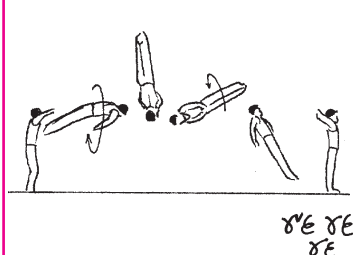
42.

43.

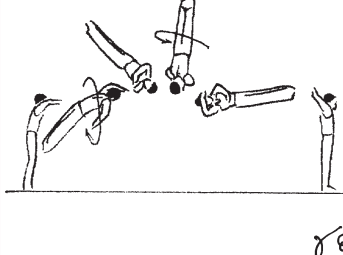
44. Tout salto av. avec 1/2 t.  
Any salto fwd. with 1/2 t.  
Todo mortal ad. con 1/2 g.



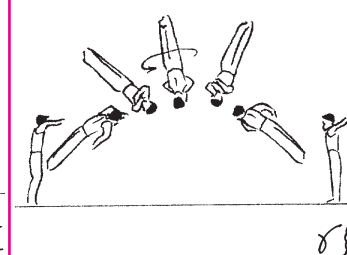
45. Tout salto av. avec 1/1 t.  
Any salto fwd. with 1/1 t.  
Todo mortal ad. con 1/1 g.



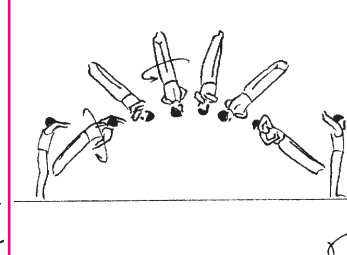
46. Tout salto av. avec 2/1 t.  
Any salto fwd. with 2/1 t.  
Todo mortal ad. con 2/1 g.



47. Tout salto av. avec 5/2 t.  
Any salto fwd. with 5/2 t.  
Todo mortal ad. con 5/2 g.



48. Tout salto av. avec 3/1 t.  
Any salto fwd. with 3/1 t.  
Todo mortal ad. con 3/1 g.



**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

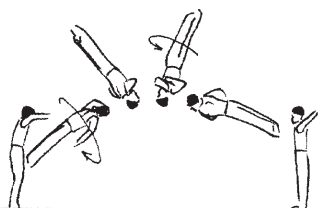
**F = 0,60**

**EGR II: Parties acrobatiques en avant - Acrobatic elements forwards - Partes acrobáticas adelante**

49.

50.

51. Tout salto av. avec 3/2 t.  
Any salto fwd. with 3/2 t.  
Todo mortal ad. con 3/2 g.



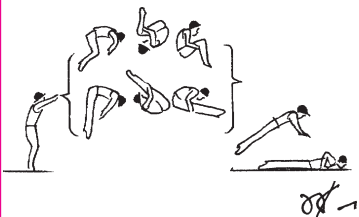
52.

53.

54.

55.

56. Salto av. gr. ou ca. à l'app. couché fac.  
Salto fwd. t. or p. to front support  
Mortal ad. agr. o carp. al ap. acost. fac.



57. Salto av. gr., ca. ou tendu avec 1/1 t. à l'app. c. fac.  
Salto fwd. t., p or str. with 1/1 t. to front support  
Mortal ad. agr. carp. o ext. con 1/1 g. al ap. acostado facial.



58. 3/2 salto av. gr. ou ca. avec 1/1 t. et rouler en av.  
3/2 salto fwd. tucked or piked with 1/1 t. to roll fwd.  
3/2 mortal ad. agr. o carp. con 1/1 g. y rodar ad.

(Van Roon)



59.

60.

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

69.

70.

71.

72.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR III: Parties acrobatiques en arriere - Acrobatic elements backwards - Partes acrobáticas atrás**

1. Salto arr. gr. ou c.  
Salto backwards tucked or piked  
Mortal at. agr. o carp.

e

2.

ee

3. Double salto arr. groupé  
Double salto bwd. tucked  
Doble mortal at. agrup.

ee

4. Double salto arr. gr. a. 1/1 ou 3/2 t.  
Double salto bwd. t. with 1/1 or 3/2 t.  
Doble mortal at. agr. con 1/1 o 3/2 g.  
**(Tsukahara)**

Also Hypolito groupé/tucked/agrupado  
ee ee ee

5. Double salto arr. gr. avec 2/1 ou 5/2 t.  
Double salto bwd. tucked with 2/1 or 5/2 t.  
Doble mortal at. agr. con 2/1 o 5/2 g.

ee ee ee

6. Double salto arr. gr. avec 3/1 t.  
Double salto bwd. tucked with 3/1 t.  
Doble mortal at. agr. con 3/1 g.  
**(Ri Jong Song)**

ee ee

7.

ee

8. Tout salto arr. au grand écart  
Any salto backwards to split  
Todo mortal at. a spagat

ee

9. Tout salto arr. avec 1/1 t. au grand écart  
Any salto backwards with 1/1 t. to split  
Todo mortal at. con 1/1 g. a spagat

ee ee

10.

ee ee

11.

ee ee

12. Triple salto arrière groupé  
Triple salto bwd. tucked  
Triple mortal agr.  
**(Ljukin)**

ee ee ee

13. Renversement arrière  
Back handspring  
Flic flac

m

14. Salto tempo arr.  
Tempo salto bwd.  
Tempo

T

15. Double salto arr. carpé  
Double salto bwd. piked  
Doble mortal at. carp.

ee ee

16. Double salto arr. ca. a. 1/1 ou 3/2 t.  
Double salto bwd. p. with 1/1 or 3/2 t.  
Doble mortal at. carp. con 1/1 o 3/2 g.

Also Hypolito carpé/piked/carpado  
ee ee ee ee

17.

ee ee

18. Salto arr. tendu avec 2/1 t. et salto arr. ca.  
Salto bwd. str with 2/1 t. and salto bwd piked  
mortal at. ext con 2/1 g. y mortal at carp.  
**(Kolyvanov)**

ee ee ee

19.

ee

20. Salto arr. tendu  
Salto backwards stretched  
Mortal atrás extendido

ee

21.

ee ee ee

22. Double salto arr. tendu (aussi avec 1/2 t.)  
Double salto bwd. stretched (also with 1/2 t.)  
Doble mortal at. ext. (también con 1/2 g.)

ee ee ee

23. Double salto arr. tendu avec 1/1 ou 3/2 t.  
Double salto bwd. stretched with 1/1 or 3/2 t.  
Doble mortal at. ext. con 1/1 o 3/2 g.

ee ee ee

also Hypolito tendu /stretched / extendido ee ee

24. Double salto arr. t. avec 2/1 ou 5/2 t.  
Double salto bwd. str. with 2/1 or 5/2 t.  
Doble mortal at. ext. con 2/1 o 5/2 g.

ee ee ee

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

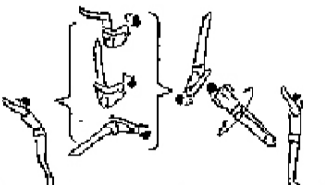
**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR III: Parties acrobatiques en arriere - Acrobatic elements backwards - Partes acrobáticas atrás**

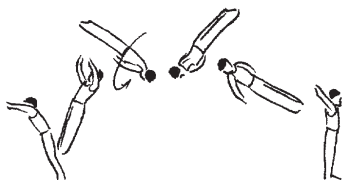
25.

26. Tout salto arr. avec 1/2 t.  
Any salto backwards with 1/2 t.  
Todo mortal at. con 1/2 g.



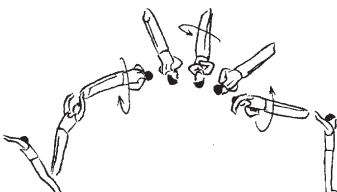
eE

27. Tout salto arr. avec 3/2 t.  
Any salto backwards with 3/2 t.  
Todo mortal at. con 3/2 g.



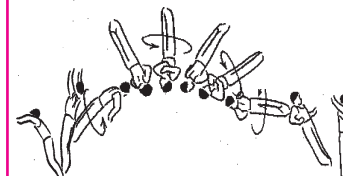
eE

28. Tout salto arr. avec 5/2 t.  
Any salto backwards with 5/2 t.  
Todo mortal at. con 5/2 g.



eE

29. Tout salto arr. avec 7/2 t.  
Any salto backwards with 7/2 t.  
Todo mortal at. con 7/2 g.

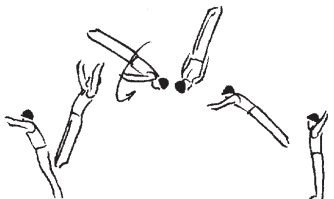


eE

30.

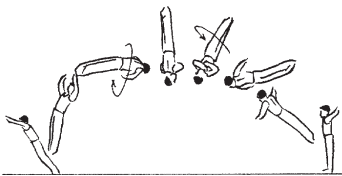
31.

32. Tout salto arr. avec 1/1 t.  
Any salto backwards with 1/1 t.  
Todo mortal at. con 1/1 g.



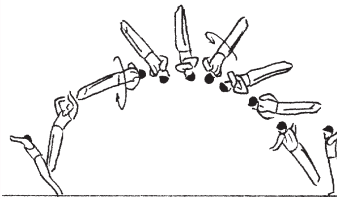
eE

33. Tout salto arr. avec 2/1 t.  
Any salto backwards with 2/1 t.  
Todo mortal at. con 2/1 g.



eE

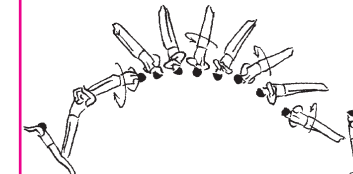
34. Tout salto arr. avec 3/1 t.  
Any salto backwards with 3/1 t.  
Todo mortal at. con 3/1 g.



eE

35.

36. Tout salto arr. avec 4/1 t.  
Any salto backwards with 4/1 t.  
Todo mortal at. con 4/1 g.



eE

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

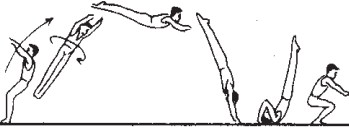
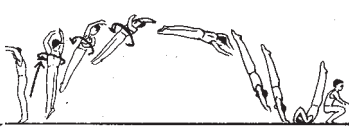
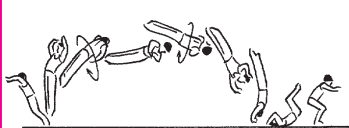



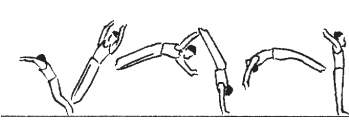




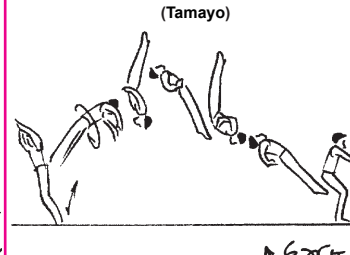








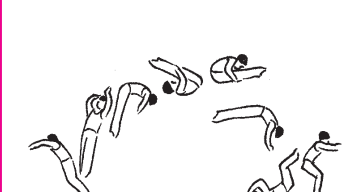


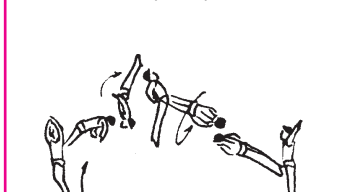
44.

45.

46.

47.

48.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
<b>EGR IV: Part. acrob. lat. et autres sauts avec ½ t. saltos av. o arr. - Acr. el. sws, &amp; others jumps w. ½ t. to saltos bwd and fwd. - Elem. acr. lat. y otros mort. c. ½ g. a mort. ad. y at.</b>					
<p>1. Saut en arr. avec ½ t. et saut de poisson Jump bwd. with ½ t. to roll fwd. Salto at. con ½ g. y tigre</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>2. Saut en arr. avec 3/2 t. et saut de poisson Jump bwd. with 3/2 t. to roll fwd. Salto at. con 3/2 g. y tigre</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>3. Saut en arr. avec 5/2 t. et saut de poisson Jump bwd. with 5/2 t. to roll fwd. Salto at. con 5/2 g. y tigre</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>4.</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>5.</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>6.</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>
<p>7. Saut en arr. avec ½ t. et renversement avant Jump bwd. with ½ t. to handspring forward Salto at. con ½ g. y paloma</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>8. Saut en arr. avec ½ t. et salto av. gr. ou c. Jump bwd. with ½ t. to salto fwd. t. or p. Salto at. con ½ g. y mortal ad. agr. o carp.</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>9.</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>10. Saut en arr. av. ½ t. et dbl. salto av. gr. Jump bwd. with ½ t. to dbl. salto fwd. t. Salto at. con ½ g. y doble mortal ad. agr.</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>11. Saut en arr. avec ½ t. et dbl. salto av. ca. Jump bwd. with ½ t. to dbl. salto fwd. p. Salto at. con ½ g. y u double mortal ad. carp.</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>12. Saut en arr. avec ½ t. et dbl. salto av tendu Jump bwd. with ½ t. to dbl. salto fwd. stretched Salto at. con ½ g. y doble mortal extendido (Tamayo)</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗ (T)</p>
<p>13.</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>14. Saut en arr. avec ½ t. et salto av. tendu Jump bwd. with ½ t. to salto fwd str. Salto at. con ½ g. y mortal ad. ext.</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>15.</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>16. Saut en arr. avec ½ t. et dbl. salto av. gr. av. ½ t. Jump bwd. with ½ t. to dbl. salto fwd. t. w. ½ t. Salto at. con ½ g. y doble mortal ag. con ½ g.</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>17. Saut en arr. avec ½ t. et dbl. salto av. ca. ½ t. Jump bwd. with ½ t. to dbl. salto fwd. piked w. ½ t. Salto at. con ½ g. y doble mortal ad. con ½ g.</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>18.</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>
<p>19.</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>20. Saut en arr. avec ½ t. et salto av. gr. ou ca. à l'appui couché facial Jump bwd. with ½ t. to salto fwd. t. or p. to f. sup. Salto at. con ½ g. y mortal ad. agr. o carp. al ap. acostado facial</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>21. Saut en arr. avec ½ t. et 3/2 salto av. gr. ou c. Jump bwd. with ½ t. to 3/2 salto fwd. t. or p. Salto at. con ½ g. y 3/2 mortal agr. o carp.</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>22. Saut en arr. avec ½ t. et 3/2 salto av. tendu Jump bwd. with ½ t. to 3/2 salto fwd. stretched Salto at. con ½ g. y 3/2 mortal ad. extendido (Wu Guonian)</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>23.</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗</p>	<p>24. Saut en arr. avec ½ t. et dbl. salto tendu av. ½ t. Jump bwd. with ½ t. to dbl. salto fwd. str. w. ½ t. Salto at. con ½ g. y doble mortal ad. ext. con ½ g. (Penev)</p>  <p style="text-align: center;">↖ E ↗ (T)</p>

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR IV: Part. acrob. lat. et autres sauts avec 1/2 t. saltos av. o arr. - Acr. el. sws, & others jumps w. 1/2 t. to saltos bwd and fwd. - Elem. acr. lat. y otros mort. c. 1/2 g. a mort. ad. y at.**

25.

26.

27.

28. Saut en arr. avec 3/2 salto gr. ou ca. et 3/2 t.  
Jump bwd. with 3/2 salto t. or p. and 3/2 t.  
Salto at. con 3/2 mortal agr. o carp. y 3/2 g.  
**(Thomas)**

●

29. Thomas tendu  
Thomas stretched  
Thomas extendido  
**(Korobchynski)**

●

30.

To/

31.

32. Saut en av. avec 1/2 t. et salto arr. gr., c. ou t.  
Jump fwd. with 1/2 t. to salto bwd. t., or p. or str.  
Salto ad. con 1/2 g. y mortal at. agr. o carp.

ee

33.

34. Saut en av. 1/2 t. et dbl. salto arr. gr. ou c.  
Jump fwd. with 1/2 t. to dbl. salto bwd. t. or p.  
Salto ad. con 1/2 g. y doble mortal at. ag. o carp.  
**(Deferr)**

E ee

35.

36.

37. Salto latéral écarté  
Aerial cartwheel  
Mortal lat. piernas abiertas

38.

39.

40.

41.

42.

43. Salto lat. gr. ou carpe  
Salto sdw. t. or piked  
Mortal lat. agrup. o carpado

ls lsc

44. Salto lat. tendu  
Salto sdw. stretched  
Mortal lat. ext.

ls/

45. Double salto lat. gr.  
Double salto sdw. t.  
Doble mortal lat. agrup.

ells

46. Double salto lat écarté  
Double salto sdw. strad.  
Doble mortal lat. carpado

ells<

47.

48.



**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

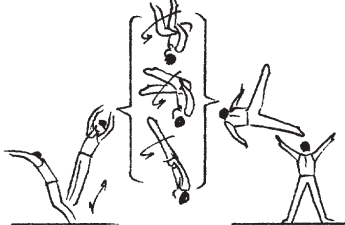
**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR IV: Part. acrob. lat. et autres sauts avec 1/2 t. saltos av. o arr. - Acr. el. sws, & others jumps w. 1/2 t. to saltos bwd and fwd. - Elem. acr. lat. y otros mort. c. 1/2 g. a mort. ad. y at.**

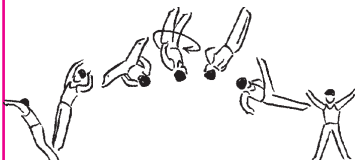
49.

50. Salto lat. gr. ca. ou tendu avec 1/2 tour  
Salto sdw. t., p. or stretched with 1/2 turn  
Mortal lat. agrup., carp. o ext. con 1/2 g.



e/5E

51. Tout salto lat. avec 1/1 tour  
Any salto sdw. with 1/1 turn  
Todo mortal lat. con 1/1 g.



e/5E

52.

53.

54.

55.

56.

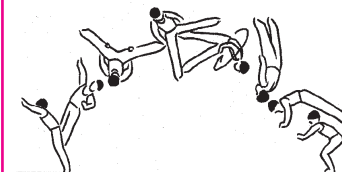
57. 3/2 salto lat. éc. et 1/4 t. pour rouler en av.  
Straddled 3/2 salto sdw., 1/4 t. to roll fwd.  
3/2 mortal lat. p. ab. y 1/4 g., a rodar ad.  
(Li Yuejiu)



● e/5E (Li)

58.

59. Double salto écarté avec 1/1 t.  
Double salto straddled with 1/1 t.  
Doble mortal lat. piernas ab. con 1/1 g.  
(Lou Yun)



e/5E (Lou)

60.

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

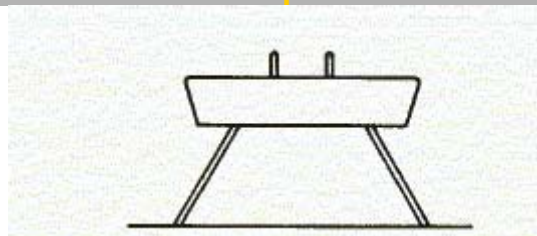
69.

70.

71.

72.

## 11. Fejezet Kápásló



Magasság: 105 cm a szőnyeg tetejétől, 115 cm a talajtól.

### 11.1 Cikkely: A gyakorlat leírása

A korszerű kápásló gyakorlatot körlendületek és egylábás lendítések és/vagy ollók különböző típusai jellemzik, zárt és terpesztett lábbal, a ló mindegyik részén, változatos támaszhelyzetekben végrehajtva.

Lendületek kézállás helyzetben át, fordulattal, vagy anélkül megengedettek. Minden elemet lendületből és a gyakorlat legcsekélyebb megszakítása nélkül kell végrehajtani. Erő és tartásos elemek nem megengedettek.

### 11.2 Cikkely: Tartalom és felépítés

#### 11.2.1 Cikkely: Tájékoztató a gyakorlat bemutatásáról

1. A tornásznak állásból kell gyakorlatát megkezdenie. Egy közelítő lépés, vagy szökkenés megengedett. Az értékelés akkor kezdődik, amikor a tornász lába elhagyja a talajt.
2. A tornásznak csak olyan elemeket szabad gyakorlatába foglalnia, amelyeket teljes biztonsággal és magas fokú esztétikai, technikai és mesterségbeli tudással tud végrehajtani.
3. További kiviteli, technikai és gyakorlat összeállítási elvárások:
  - a. A gyakorlat kizárólag lendületi elemekből állhat, látható szünetek és erőfelhasználás nélkül.
  - b. Páros- és Thomas-körzések során ferde helyzetek nem megengedettek, ezeket csak haránttámasz helyzetben vagy oldaltámasz helyzetben szabad bemutatni. Továbbá minden fordulatot elemnek vagy haránttámaszban, vagy oldaltámaszban kell kezdődnie és végződnie.
  - c. A páros- és Thomas-körzéseket teljes nyújtott testtel kell végrehajtani. A kiterjedés hiányáért átfogó, ún. globális levonásként a gyakorlat befejeztével vonnak le, ösztönözve és jutalmazva ezzel a tökéletes technikai kivitel. Az egyes elemeknél történő csípőhajlítások külön technikai hibaként kerülnek levonásra.
  - d. A kanyarlatokat zárt lábbal kell végrehajtani. A terpesztett lábú kanyarlatokat nem tekintik jellemző mozdulatnak, és megfelelő levonás jár értük.
  - e. Ollók és egylábás lendületek során a tornásznak jelentős csípőemelkedést és nagyfokú lábterpesztést kell felmutatnia.
  - f. A kézállás-elemeket teljesen nyújtott karral és a lendület mindennemű megszakítása és látható erőfelhasználás nélkül kell elérni.
  - g. A leugrásnak rendszeren át kell haladnia a ló teste felett, és harántállásban, arccal a ló hossz tengelye irányában, az utolsó kéztámasz mellett kell talajra érkezni.

- h. A kézálláson át végrehajtott egyszerű leugrásnak át kell haladnia a ló teste felett, keresztezni kell azt, hogy még elismerjék az értékét. Abban az esetben nem kell keresztezni a ló testét és még elismerhető mint egyszerű leugrás, ha oldaltámaszból indítva minimum 270°-os, haránt támaszból pedig minimum 360°-os fordulatot tartalmaz.
- i. Követelmények az olló kézállásba lendülés elemnél:
- A kézállás helyzetét lendületből, megszakítás és erő nélkül, egyenes testtel kell elérni.
  - A lábak összezárása kézállásban nem követelmény.
  - Csípőhajlítással és erő kifejtéssel végrehajtott kézállásba lendülést az E zsűri két különböző levonással bünteti.
  - A csípő és/vagy a lábak visszaesését, azt erővel korigálva szintén levonással bünteti az E zsűri.
- j. Pontosítások a Li Ning típusú olló kézállások esetén előforduló, kápáról történő lelépések értékeléséhez:
- Lélelés egy kézzel a kápáról a bőrre, majd vissza = D érték a D zsűritől, -0,3 levonás az E zsűritől + esetleg további levonás a hibázás okáért (egyensúly vesztes, más kiviteli hiba).
  - Lélelés egy kézzel a kápáról a bőrre visszalélelés nélkül = D érték a D zsűritől, -0,5 levonás az E zsűritől + esetleg további levonás a hibázás okáért (egyensúly vesztes, más kiviteli hiba).
  - Lélelés mindkét kézzel a kápáról a bőrre visszalélelés nélkül = nem kap értéket a D zsűritől, a levonás az E zsűritől 0,5 vagy 1,0 (attól függően, hogy folytatja a gyakorlatot, vagy leesik) + esetleg további levonás a hibázás okáért (egyensúly vesztes, más kiviteli hiba).
- k.) Minden, nem kézálláson keresztül történő leugrást egy, a leérkezés előtt a váll magasságában képzett vízszintes sík felett minimum 30° feletti átmenettel, un. lebegőtámasszal kell végrehajtani. Az alacsonyabb lebegőtámasz esetén a 11.3 Szakasz táblázatában meghatározott, a káplóra jellemző hibákért járó levonást (-0,3) kell alkalmazni.
4. A gyakorlat bemutatás hibáinak és a levonásoknak teljes felsorolását lásd a 8. Fejezetben, és a levonások összefoglalásának 8.7 Cikkelyében.

### 11.2.2 Cikkely: Tájékoztítás az „D” pontszámról

#### 1. Az elemcsoportok a következők:

- i. Egylábas lendületek és ollók
- ii. Páros- és Thomas-körzések orsókkal és kézállásokkal vagy ezek nélkül
- iii. Vándorok oldal- és haránttámasz helyzetben
- iv. Vetődések, kanyarlatok, szökkenések és kombinált elemek
- v. Leugrások.

#### 2. További tájékoztítások és szabályok:

- a.) Hacsak másként nincs jelezve, minden páros körzessel végrehajtott elem haránt helyzetből indul és fejeződik be.
- b.) Hacsak másként nincs jelezve, a páros- vagy Thomas-körzessel bemutatott megfelelő elemek értéke és azonosító száma ugyanaz. Az ilyen elemeket véletlenszerűen hol zárt, hol terpesztett lábbal ábrázolja a Nehézségi Táblázat
- c.) Minden páros-, vagy Thomas körzés oldal-, vagy haránt támaszban ¼ fordulattal (egy kápán is) megtartja eredeti értékét és elemszerkezeti besorolását.
- d.) Hacsak másként nincs jelezve, az elemek értéke bőrön és kápán azonos.
- e.) Hacsak másként nincs jelezve, minden ½ fordulat (Csehkör, Stöckli előre és hátra, dupla svájci) azonos értékű.
- f.) Az olló kézállásba lendülés értéke fordulatok hozzáadásával nem változik.
- g.) Nem emelkedik az értéke a kézállásban történő fordulatoknál (páros és Thomas körből), kizárólag a kápakon. A fordulatokat kézállásban többségében kötelező a bőrön (háton) végrehajtani.

- h.) Páros-, vagy Thomas körből kézállásba végrehajtott elemek értékének emelkedése:
1. A nehézségi érték egy fokkal emelkedik, ha DSA-ból, hátra Stöckli-ből, vagy  $\frac{1}{2}$  orsóból történik a fellendülés;
  2. A nehézségi érték egy fokkal emelkedik, ha a tornász minimum 270°-os fordulatot végez kézállásban, vándorral, vagy anélkül és páros-, vagy Thomas körrel folytatja;
  3. A nehézségi érték egy fokkal emelkedik, ha a tornász kézállásban 3/3 vándort, 270°-os fordulattal végez a bőrön;
  4. A nehézségi érték egy fokkal emelkedik, ha a tornász minimum 360°-os, vagy nagyobb fordulatot végez kézállásban a bőrön (úgyszintén 270°-os fordulattal és 3/3 vándorral) és egylábás lelendüléssel folytatja;
  5. A nehézségi érték két fokkal emelkedik, ha a tornász minimum 360°-os, vagy nagyobb fordulatot végez kézállásban a bőrön (úgyszintén 270°-os fordulattal és 3/3 vándorral) és páros-, vagy Thomas körrel folytatja;

A leugrásoknál:

1. A leugrás nehézségi értéke egy fokkal emelkedik, ha az DSA-ból, hátra Stöckli-ből, vagy  $\frac{1}{2}$  orsóból történik;
  2. A leugrás nehézségi értéke egy fokkal emelkedik, ha a tornász kézállásban 3/3 vándort, 270°-os fordulatot végez és a ló minden részén minimum egy kézzel támaszkodik;
  3. A leugrás nehézségi értéke egy fokkal emelkedik, ha a tornász kézállásban minimum 450°-os, vagy nagyobb fordulatot végez kézállásban a bőrön (úgyszintén 270°-os fordulattal és 3/3 vándorral).
- i.) A gyakorlatban maximum két 3/3-os haránt vándor (előre és/vagy hátra) végrehajtása engedélyezett.
- j.) Egy gyakorlatban maximum két Orosz-kanyarlatot lehet bemutatni, beleértve a leugrást is. (A D-zsúri először a leugrást számítja be). Az olyan kombinációk, melyek Orosz-kanyarlatokat tartalmaznak egy kápán, mint a floppok, vagy a szinten Orosz kanyarlatot tartalmazó vándorok, mint a Wu-Guonian, Roth, mentesülnek ez alól a szabály alól.
- k.) Lehetőség van bizonyos egy kápán végrehajtható elemek bemutatására.
- Kétféle típusú ilyen kombinált elem létezik, ezek a IV. sz. elemcsoportban vannak felsorolva:
- i. A flop típusú elemek azok az oldal- vagy haránttámaszban végzett pároskörök és Stöckli A vagy Stöckli B elemek kombinációi, amelyek legfeljebb két azonos elemet tartalmazhatnak közvetlen egymásutánban. Csak az ilyen kombinált elemek (flopok) kaphatnak D vagy E értéket (azaz 3 vagy 4 elemből kell, hogy álljanak). Kivételnek számít: egy D flop Thomas-körzéssel bemutatva = E; és egy E flop Thomas-körzéssel bemutatva = F elem. Egy gyakorlatban csak egy ilyen flop-sorozat értéke fogadható el.
  - ii. Kombinált körzések és/vagy Stöckli A vagy B, orosz-kanyarlatokkal. A kör és/vagy a Stöckli B megelőzheti, vagy a kör és/vagy Stöckli A, vagy B követheti az orosz-kanyarlatot. Ha két ilyen elem van, akkor ezeknek együtt kell szerepelniük, mint pl. a 2 kör, vagy 2 DSB, vagy 1 kör és 1 DSB, vagy DSA (a DSA csak a sorozat – flop – végén lehet!). A gyakorlat során csak egy ilyen kombináció alkalmazható.

R		1 flop	2 flop
R 18 vagy R 27 (B)	+	B + B	D
R 36 vagy R 54 (C)	+	D	E
R 72 vagy R 90 (D)	+	E	F
R 108 (E)	+	F	G

- iii. Ha a tornász egymás után kívánja bemutatni a kombinált elemek e két típusát, akkor figyelembe kell vennie, hogy három elem ismétlése direkt összekötésben nem megengedett.
  - iv. Haránt vándorkörzés előre 1/4 fordulattal a ló végéről a kápára, egy DSB-nek lesz figyelembe véve, és beszámítható lehet a flop sorozat első elemeként.
  - v. Egy DSB akkor lesz elfogadva, ha mellső oldaltámaszban, egy kápán fejeződik be.
- l.) Magasabb értékért jóváírható más kettős elem nincs. Pl.: 2 körzés v. 2 DSB tetszés szerinti helyzetben csak az első elemeket juttatja elfogadáshoz, a másodikat nem lehet értékelhető elemként elfogadni (ismétlés).
- m.) Hacsak másként nincs jelezve, minden elem valamely szerkezet részeként van meghatározva, és akkor végződik, amikor egy újabb szerkezet kezdődik, miként az következők (kivétel: a fent részletezett kombinációk).
- i. Egy szökkenő elem akkor ér véget, amikor a szökkenés v. szökkenés-sorozat befejeződik.
  - ii. Egy zárt vagy terpesztett lábbal végzett körlendületes elem akkor végződik, ha átvált a másikra.
  - iii. Az orsó akkor végződik, ha az orsómozgás véget ér, vagy a haránt támasz után pároskört vagy egyéb elemet mutat be a tornász, vagy egyéb más úton szakítja meg azt.
  - iv. A mellső támaszban végrehajtott elem (kanyarlat) akkor végződik, amikor a mellső támasz véget ér.
  - v. A harántvándor akkor végződik, amikor a vándor-tevékenység megszűnik, v. a haránttámasz helyzetet, v. egy körzés, v. más elem megszakítja, v. más módon véget ér.
  - vi. A nehézségi érték elfogadásához a vándorok akkor elfogadhatók, ha az előírt helyzetben fejeződnek be (mindkét kéz támaszával a kápásló megfelelő részén). Ennek következtében egy elem utolsó mozdulata a következő elem első részének is felfogható.
  - vii. Az Urzica, Moguilny és Belenki elemek kezdődhetnek haránt mellső támaszban, akár arccal kifelé is (ilyenkor az első fordulat  $90^\circ$ -nál kisebb lesz).
- n.) Minden fellendülés kézállásba ollókból, vagy körzésből erő felhasználásával, megszakítással, vagy csípőhajlítással (beleértve a leugrást is) történik, megkapja a megfelelő értéket és csoportot (D zsúritól), és a levonásokat (E zsúritól). Abban az esetben, amikor mindez nagyhibával párosul, az elem, vagy leugrás nincs elfogadva.
- o.) Abban az esetben, ha a leugrás orosz kanyarlattal haránt támaszban, arccal kifelé kezdődik, nem szükséges, hogy a nehézségi érték elfogadásáért tartalmazza a befejező kanyarlatot.
- p.) Ha a gyakorlatban leesés történik, a bíró köteles elfogadni és értékelni az elem azon részét, amit a leesés pillanatáig bemutatott. Pl.: A tornász megkísérelt egy  $1080^\circ$ -os orosz kanyarlatot a bőrön, de  $900^\circ$  után leesik, a  $900^\circ$ -os kanyarlatért járó „C” értéket meg kell, hogy kapja.
- q.) Az elrontott leugrás megismétlése nem megengedett. A leugrás- és a leugrás elemcsoport értéke nincs elfogadva, ha a tornász le-, vagy ráesik a lóra, vagy nem lábbal érkezik a talajra.
3. Minden „D” értékű orsót, haránt, vagy oldal támaszban, zárt lábbal, vagy Thomas körzéssel, két kör alatt kell befejezni (Kivétel: orsó támasszal a két kápa között, vagy orsó kápákkal a két támaszkéz között).
4. További szabályok a „D” pontszám el nem fogadására a 7. Fejezetben és a levonások 7.6 Cikkelyben találhatók.

### 11.3 Cikkely: Speciális levonások a kápáslovon

Hiba	kicsi 0.1	közepes 0.2	nagy 0.3
A kiterjedés hiánya ollóknál, egylábás lendületnél	+	+	
Kézállás láthatóan erőből vagy karhajlítással	+	+	+
Szünet, vagy megállás kézállásban	+	+	+
Nem eléggé nyújtott testhelyzet a páros és Thomas-körzéseknél		+	+
Lábak hajlítása vagy lábnyitás az elem során	+	+	+
Szögeltérés harántkörzésnél és vándornál	>15°-30°	>30°-45°	>45°= nem elfogadható
Ferde érkezés a leugrásnál, vagy arccal nem a ló hossz tengelye felé néz	+	+	
	Eltérés > 45°	Eltérés 90°	
A ló mindhárom részének egyoldalú kihasználása		+	
Nem kézálláson keresztül történő leugrás, a lebgőtámasz 30° alatt van a vállon átmenő vízszinteshez viszonyítva		+	
Olló lendület kézállásba csípőhajlítással	+	+	+ nincs elfogadva
Extra ½ lendület oldalra, a lábak cseréje nélkül		+	
Bizonytalan kézállás helyzet, fordulat probléma	+	+	
Ollóból, páros-, vagy Thomas körből fellendülés kézállásnál erő alkalmazása, vagy onnan lelendülésnél csípőzés, vagy lábhajlítás (leugrást is beleértve)	+	+	+ nincs elfogadva

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR I: Élans d'une jambe et ciseau - Single leg swings and scissors - Impulsos de una pierna y tijeras**

1. Ciseau avant  
Scissor forward  
Tijera adelante

X

2.

3.

4. Ciseau av. avec ¼ t. par l'app. renvs. sur 1 arc., retour à l'app. jamb. éc. transv.  
Scissor fwd. w. ¼ t. through hstd. on 1 p., lower to sup. w. strad. legs  
Tijera ad. con ¼ g. por el ap. inv. sobre 1 arco, volver al ap. p. ab. transv.  
(Li Ning)

X 611k

5.

6.

7. Ciseau avant avec ½ t.  
Scissor forward with ½ turn  
Tijera ad. con ½ g.

X 6

8. Ciseau avant avec saut lat. (aussi av. 1/2 t.)  
Scissor forward with hop swd. (also w. 1/2 t.)  
Tijera ad. con salto lat. (también con 1/2 g.)

X → X → 6

9. Ciseau av. avec saut lat. d'une extr. à l'autre (3/3)  
Scissor fwd. with hop swd. from one end to the other (3/3)  
Tijera ad. con salto lat. de un extr. al otro (3/3)

X → 3/3

10.

11.

12.

13. Ciseau arrière  
Scissor backward  
Tijera atrás

X 6

14. Double ciseau av. (¼ t. av. et ¼ t. arr.)  
Double scissor fwd. (¼ t. fwd. a. ¼ t. bwd.)  
Doble tijera ad. (¼ g. ad. y ¼ g. at.)

X 6 6

15. Double c. av. (¼ t. av. et ¼ t. arr.) avec transport lat.  
Double scissor fwd. (¼ t. fwd. a. ¼ t. bwd.) with travel sdw.  
Doble tijera ad. (¼ g. ad. y ¼ g. at.) con desplazamiento lat.

X 6 6 →

16. Double c. av. avec salto lat. d'une extr. à l'autre (3/3)  
Double scissor forward with hop sideways from one end to the other (3/3)  
Tijera doble con salto lat. desde un extr. al otro (3/3)  
(Mikulak)

17.

18.

19. Ciseau arrière avec ½ t.  
Scissor backward with ½ turn  
Tijera atrás con ½ g.

X 6

20.

21.

22. Elan en arr. avec ¼ t. par l'app. renvs. sur 1 arc., retour à l'app. jamb. éc.  
Swing bwd. w. ¼ t. through hstd. on 1 p., lower to sup. w. strad. legs  
Impulso at. con ¼ g. por el ap. inv. sobre 1 arco, volver al apoyo p. ab.

X 611k

23.

24.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

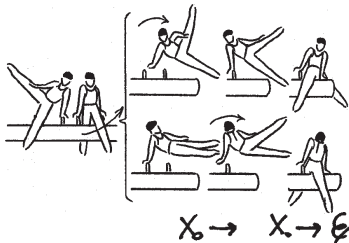
**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR I: Élans d'une jambe et ciseaux - Single leg swings - Impulsos de una pierna**

25.

26. Ciseau arr. avec saut lat. (aussi avec 1/2 t.)  
*Scissor bwd. with hop swd. (also with 1/2 t.)*  
Tijera at. con salto (también con 1/2 g.)



X<sub>0</sub> → X → 6

27. Ciseau arr. avec saut lat. d'une extr. à l'autre (1-2 a 4-5)  
*Scissor bwd. with hop swd. from one end to the other (1-2 to 4-5)*  
Tijera at. con salto lat. de un extr. al otro (1-2 a 4-5)



X<sub>0</sub> → 3/3

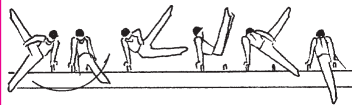
28.

29.

30.

31.

32. Double ciseau arr. (1/4 t. av. et 1/4 t. arr.)  
*Double scissor bwd. (1/4 t. fwd. a. 1/4 t. bwd.)*  
Doble tijera at. (1/4 g. ad. y 1/4 g. at.)

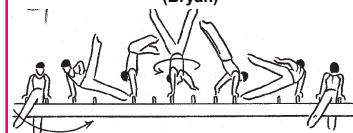


X 6 6

33.

34. Ciseau av. avec 1/4 t. à l'app. rev., 1/4 t. et retour sur un bras, jambes écartées à l'autre arçon  
*Scissor fwd. 1/4 t. to hdst., 1/4 t. and straddle down bwd on 1 arm on the other pommel*  
Tijera ad. con 1/4 g. al ap. inv., 1/4 g. y descender sobre un brazo piernas abiertas al otro arco

(Bryan)



X 6 1 6 1

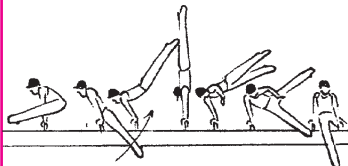
35.

36.

37.

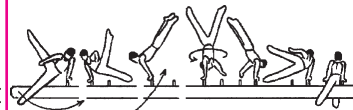
38.

39. De l'app. transv. jamb. éc., élan en arr. par l'app. rev., retour à l'app. jamb. éc.  
*Fr. cr. sup. w. strad. legs, swing bwd. through hdst., lower to sup. w. strad. legs*  
Desde el ap. transv. p. ab. impulso at. por el ap. inv., volver al ap. p. ab. transv.



> 1 1 >

40. Ciseau ar. avec 1/4 t. à l'app. rev., 1/4 t. et retour sur un bras, jambes écartées à l'autre arçon  
*Scissor bwd. 1/4 t. to hdst., 1/4 t. and straddle down bwd on 1 arm on the other pommel*  
Tijera at. con 1/4 g. al ap. inv., 1/4 g. y descender sobre un brazo piernas abiertas al otro arco

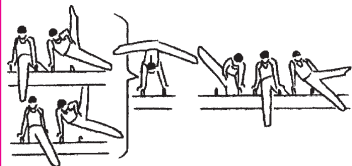


41.

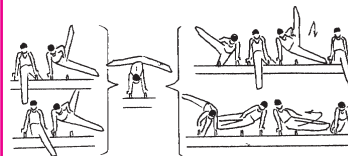
42.

43.

44. Mouvement éc. d. jamb. en arr. par l'app. rev. et retour à l'app. jamb. éc. transv.  
*Leg cut or undercut bwd. through hdst. and lower to support w. strad. legs*  
Movim. p. ab. at. por el ap. inv. y volver al ap. p. ab. transv.



45. Mouvement éc. d. jamb. en arr. par l'app. rev. et retour au cercle éc., cercle  
*Leg cut or undercut bwd. through hdst. and lower to flair or circle*  
Movim. p. ab. at. por el ap. inv. y volver a molino o molino piernas abiertas.

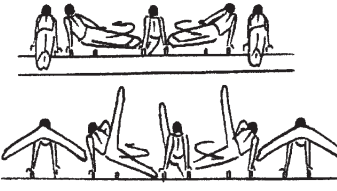

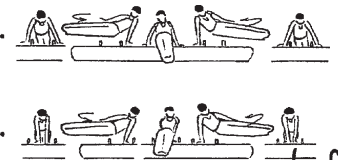

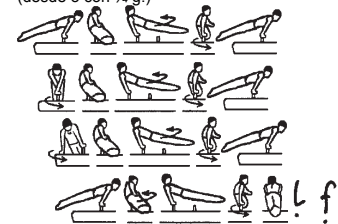




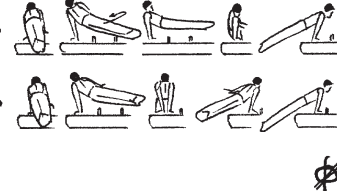
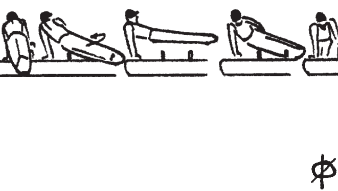
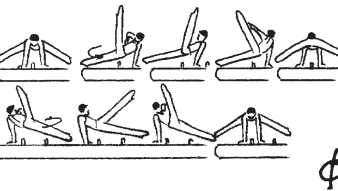
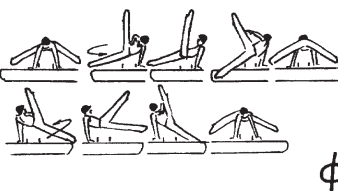
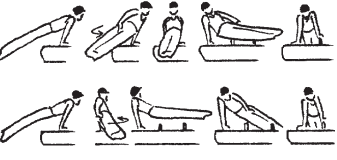

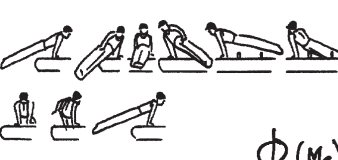

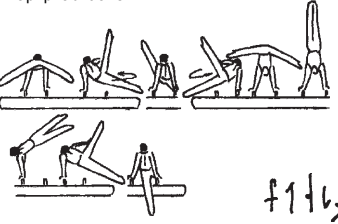
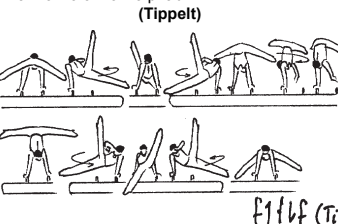
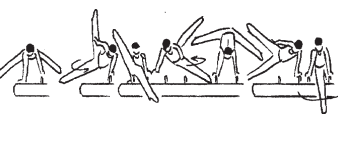
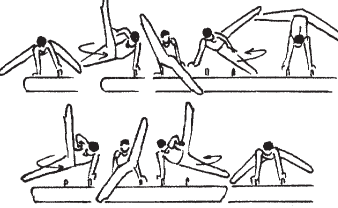
46.

47.

48.



A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
<b>EGR II: Cercles des jambes, pivots et appui renversés - Circles, spindles and handstands - Molinos, giros y apoyos invertidos</b>					
<p>1. Tout cercle des jambes ou cercle éc. (Thomas) en app. lat <i>Any circle or flair in side support</i> Todo molino o molinos p. ab.</p>  <p>(Thomas) L f</p>	<p>2. Cercle d. jamb. en app. lat. sur 1 arçon <i>Circle in side support on 1 pommel</i> Molino en apoyo lat. sobre 1 arco</p>  <p>L f</p>	<p>3.</p>	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7.</p>	<p>8. Cercle avec app. sur chaque extrémité ou entre les arçons <i>Circle with support outside pommels or between the pommels</i> Molino con ap. sobre cada extr. o entre los arcos</p>  <p>L f</p>	<p>9.</p>	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Cercles d. jamb. en app. facial transv. sur l'extr. <i>Circles in cross support frontways on end</i> Molinos en apoyo facial transv. sobre el extr.</p>  <p>L f</p>	<p>14. Cercles d. jamb. en app. transv. sur 1 arçon (de ou avec ¼ t.) <i>Circles in cross support on 1 pommel (from or to ¼ t.)</i> Molinos en apoyo transv. sobre un arco (desde o con ¼ g.)</p>  <p>L f</p>	<p>15.</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19. Cercles d. jamb. en app. dorsal transv. sur l'extr. <i>Circles in cross support rearways on end</i> Molinos en apoyo dorsal transv. sobre el extr.</p>  <p>L f</p>	<p>20. Cercles d. jamb. en app. transv. entre les arçons <i>Circles in cross support between the pommels</i> Molinos en apoyo transv. entre los arcos</p> 	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

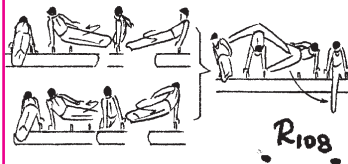
A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
<b>EGR II: Cercles des jambes, pivots et appui renversés - Circles, spindles and handstands - Molinos, giros y apoyos invertidos</b>					
<p>25. Cercles d. jamb. en app. lat., ¼ pivot en ap. transv. <i>Circle in side sup., ¼ spindle to cross sup.</i> Molinos en ap. lat., ¼ pivot en ap. transv.</p> 	<p>26. Tout ½ pivot en appui latéral <i>Any ½ spindle in side support</i> Todo ½ pivot en ap. lateral</p> 	<p>27.</p>	<p>28. Tout 1/1 pivot en app. lat. dans max. 2 c. d. jamb. ec. <i>Any side support 1/1 spindle w. legs strad inside max. 2 circles</i> Tod ap. lat., 1/1 pivot max. en 2 molinos p. ab.</p> 	<p>29. App. lat, 1/1 pivot av. les ac. entre les mains (cercles d. jamb. ec. ou cerc. d. jamb) <i>Side support, 1/1 or spindle with both pommels between the hands (flair or circle)</i> Ap. lat., 1/1 pivot ad. arcs entre las manos (molinos p. abiertas o molinos)</p> 	<p>30.</p>
<p>31. App. transv. sur l'extrém., cercles d. jamb. avec ¼ pivot en app. lat. <i>Cross support on end, circle with ¼ spindle to side support</i> Apoyo transv. sobre el extr., molinos con ¼ pivot en ap. lat.</p> 	<p>32. App. transv. sur l'extrém., 1/2 pivot <i>Cross support on end, 1/2 spindle</i> Ap. transv. sobre un extr., 1/2 pivot</p> 	<p>33.</p>	<p>34. Tout appui 1/1 pivot dans max. 2 cercles. <i>Any cross support 1/1 spindle within max. 2 circles.</i> Cualquier apoyo transv. con 1/1 pivot en máx. 2 molinos.  (Magyar)</p> 	<p>35. App. fac. transv., 1/1 pivot av. mains entre les arcs. (dans 2 cercles) <i>Cross support, 1/1 spindle with hands between the pommels max. 2 circles</i> Ap. fac. transv., 1/1 pivot ad. manos entre los arcs (máx. 2 molinos)</p> 	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38. Cercle éc. ou cercles à l'app. renvs. et retour à l'app. jamb. éc. transv. <i>Flair or circle through hdst. and lower to sup. w. strad. legs</i> Molino o molinos p. ab. al ap. inv. y volver al ap. p. ab. transv.</p> 	<p>39. Cercle éc. ou cercles à l'app. renvs. (avec ou sans ½ t.) et retour au cercle éc. ou cercle <i>Flair or circle through hdst. (with or without ½ t.) and lower to flair or circle</i> Molino o molino p. ab. (con o sin ½ g.) y volver a molino o molino p. ab.  (Tippelt)</p> 	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45. Cercle éc. avec transport sauté arr. à l'app. renvs. et retour à l'app. jamb. éc. transv. <i>Thomas flair with hop travel bwd. through hdst. and lower to sup. w. strad. legs</i> Molino p. ab. con desplaz. saltado at. al ap. inv. y volver al ap., piernas ab. transv.</p> 	<p>46. Cercle éc. avec transport sauté arr. à l'app. renvs. et retour à cercle d. jamb. ou cercle éc. <i>Thomas flair with hop travel bwd. through hdst. and lower to circles or flairs</i> Molino p. ab. con desplaz. saltado at. al ap. inv. y volver a molino o molino p. ab.</p> 	<p>47.</p>	<p>48.</p>

**A = 0,10****B = 0,20****C = 0,30****D = 0,40****E = 0,50****F = 0,60****EGR II: Cercles des jambes, pivots et appui renversés - Circles, spindles and handstands - Molinos, giros y apoyos invertidos**

49.

50.

51. Stöckli inv. ou SDA avec jamb. éc. à l'app. renvs. et retour à l'app. jamb. éc. transv.  
*Reverse Stöckli or DSA strad. through hdst. and lower to sup. w. strad. legs*  
 Stöckli invertida o SDA p. ab. al ap. inv. y volver al ap. p. ab. transv.



52.

53.

54. Stokli inversé ou DSA, jambes écartés a l'a.t.r. 3/3 transport (av.- arr.) avec 360 tour et s'abaisser aux cercles des jambes écartés.  
*Reverse Stöckli or DSA strad. through hdst., 3/3 travel (fwd.- bwd), 360° turn to flairs*  
 Stöckli inv. o SDA p. ab. al apoyo inv., 3/3 (ad.- at) desplaz., 360° g. a molinos.

(Busnari)



55.

56.

57.

58.

59.

60.

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

69.

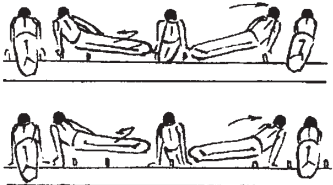
70.

71.

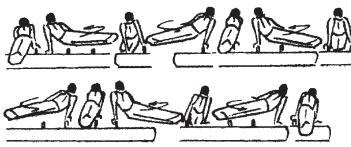
72.

**A = 0,10****B = 0,20****C = 0,30****D = 0,40****E = 0,50****F = 0,60****EGR III: Transports en appui latéral et transversal - Travels in side and cross support - Desplazamiento en apoyo lateral y transversal**

1. Cercles d. jamb. avec transport av. à l'app. lat. (aussi avec ¼ tour)  
*Circles with travel fwd. in side support (also with ¼ t.)*  
 Molino con desplazam ad. al apoyo lat. (también con ¼ g.)



2. Cercles d. jamb. avec transp. av. à l'app. lat. (3/3)  
*Circles with travel fwd. in side support (3/3)*  
 Molinos con desplaz. ad. al ap. lat. (3/3)



3. Cercles d. jamb. avec transport av. à l'app. lat. (3/3), mains entre les arçons  
*Circles with travel fwd. in side support (3/3), hands between pommels.*  
 Molinos con desplaz. ad. al ap. lat. (3/3), manos entre los arcos



4. De l'app. fac.lat. sur 1 extrém., transp. av. par-dessus l. 2 arç. à l'app. lat. sur l'autre extrém. (3/3) entre 1 cercle d. jamb. (sans appui sur arçons)  
*From side sup. on 1 end., travel fwd. over both p. to sup. on other end (3/3) in 1 circle w. / no pommels.*  
 De ap. fac. lat. sur 1 extr., despl. ad. por encima de los 2 arcos al ap. lat. sobre el otro extr. (3/3) en un molino (sin apoyo sobre los arcos)

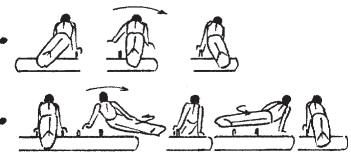


5.

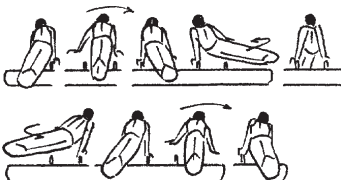
6.

7.

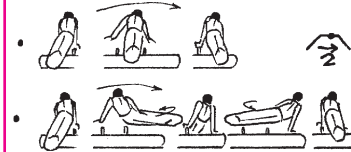
8. Cercles d. jamb. avec transp. av. sauté à l'app. lat. (3/3)  
*Circles with hop travel fwd. in side support*  
 Molinos con desplaz. ad. de salto al ap. lateral



9. Cercles d. jamb. avec transport av. sauté 2x à l'app. lat. (3/3)  
*Circles with hop tr. fwd. 2x in side support (3/3)*  
 Molinos con desplaz. ad. saltado 2x al ap. lat. (3/3)



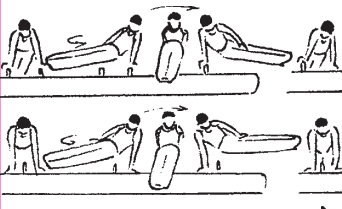
10. De l'app. fac.lat. sur une extrém., transport lat. sauté par-dessus l. 2 arç. à l'app. dors. lat. sur l'autre extrém.  
*From sup. frontways on one end, travel hop over both p. to sup. frontways on other end*  
 De ap. fac. lat. sur un extr., desplaz. lat. saltado por encima de los 2 arcos al ap. frontal lat. sobre el otros extr.



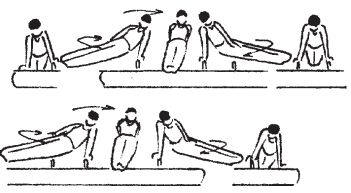
11.

12.

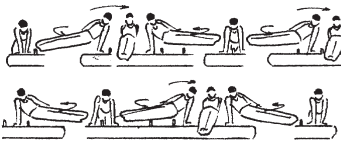
13. Cercles d. jamb. avec transport arr. à l'appui lat. (3/3)  
*Circles with travel bwd. in side support*  
 Molinos con desplaz. at. al apoyo lateral



14. Cercles d. jamb. avec transp. arr. à l'app. lat. (3/3)  
*Circles with travel bwd. in side support (3/3)*  
 Molinos con desplaz. at. al ap. lat. (3/3)



15. Cercles d. jamb. avec transport arr. à l'app. lat. (3/3), mains entre les arçons  
*Circles with travel bwd. in side support (3/3), hands between pommels.*  
 Molinos con desplaz. at. al ap. lat. (3/3), manos entre los arcos.



16. De l'app. lat. sur 1 extrém., transp. arr. par-dessus les 2 arç. à l'app. lat. sur l'autre extrém. (3/3) entre 2 cercle2 d. jamb. (sans appui sur arçons)  
*From side sup. on 1 end., travel bwd. over both p. to side sup. on the other end (3/3) in 2 circles w./ no pommels*  
 De ap. lat. sur 1 extr., despl. at. por encima de los 2 arç. al ap. lat. sobre el otro extr. (3/3) en 2 molinos (sin apoyo sobre los arcos)



17.

18.

19.

20. Cercles d. jamb. avec transport arr. sauté  
*Circles with travel bwd. with hop*  
 Molino con desplazamiento at. saltado



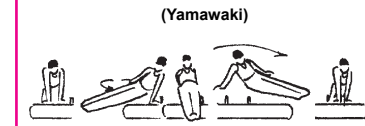
21. Cercles d. jamb. avec transport arr. sauté 2x  
*Circles with travel bwd. with hop 2x*  
 Molinos con desplaz. at. saltado 2x



22. De l'app. lat. sur une extr., transport lat. sauté par-dessus l. 2 arç. à l'app. fac. lat. sur l'autre extrém. (1-2 a 4-5)  
*From side support on one end, travel hop over both p. to sup. frways on other end (1-2 to 4-5)*  
 De ap. fac. lat. sur un extr., desplaz. lat. salt. por encima de los 2 arcos al ap. fac. lat. sobre el otro extr. (1-2 a 4-5)



23. De l'app. lat. à côté d. arç., transport lat. sauté par-dessus l. 2 arç. à l'app. fac. lat. à côté d. arç. sur l'autre extrém. (1-1 a 5-5)  
*From side sup. beside the p., travel hop o. 2 p. to sup. frways on other end (1-1 to 5-5)*  
 De ap. lat. al lado del arco, desplaz. lat. saltado por encima de los 2 arcos al ap. fac. lat. al lado del arco sobre el otro extremo (1-1 a 5-5)



(Yamawaki)

24.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR III: Transports en appui latéral et transversal - Travels in side and cross support - Desplazamiento. en apoyo lateral y transversal**

25.

26.

27. Tout transp. avec 1/2 pivot  
All travels with 1/2 spindel  
Todo, desplaz. con 1/2 pivot

28. D'une extrém., transport lat. ad. avec 2x 1/2 pivot sur l'autre extrém.  
From an end, side travel fwd. with 2x 1/2 spindel to other end  
Del extr., desplaz. lat. ad. con 2x 1/2 pivot sobre el otro extremo

29.

30.

31.

32.

33.

34. D'une extrém., transport dorsal avec 2x 1/2 pivot sur l'autre extrém.  
From an end, side travel bwd. with 2x 1/2 spindel to other end  
Del extr., desplaz. dorsal con 2x 1/2 pivot sobre el otro extremo

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43. Cercle d. jamb. avec transp. en av. en app. transv. d'une partie du cheval ou arc. à l'autre (1/3)  
Travel fwd in cross sup. from one horse part or pommel to another (1/3)  
Molino con desplaz. ad. en ap. transv. de una parte del caballo o arco al otro (1/3)

44. Transport av. en app. transv. (1/2 ou 2/3)  
Travel fwd. in cross support (1/2 or 2/3)  
Desplaz. ad. en ap. transv. (1/2 od. 2/3)

45. Transport av. avec app. sur le cheval. sur chaque arc. et sur l'autre extrém. (3/3) (1-2-4-5)  
Travel fwd. in cross support with support on leather, pommel, pommel, leather (3/3) (1-2-4-5)  
Desplaz. ad. con ap. sobre el caballo sobre cada arco y sobre el otro extr. (3/3) (1-2-4-5)

46. Tout autre transport av. sur l'autre extrém. (3/3)  
Any other travel fwd. in cross support to other end (3/3)  
Todo desplaz. ad. sobre el otro extr. (3/3)

**(Magyar)**

47. Transport av. (3/3) en ap. transv. av. saut 3/3 cross support travel fwd. with hop  
Desplaz. ad. (3/3) en ap. transv. ad. saltado

**(Driggs)**

48.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR III: Transports en appui latéral et transversal - Travels in side and cross support - Desplazamiento. en apoyo lateral y transversal**

49.

50. Cercles d. jamb. avec transp. av. ou arr. avec ¼ pivot à l'app. lat.  
*Travel fwd. or bwd. with ¼ spindle to side support*  
 Molinos con desplaz. ad. o at. con ¼ pivot al ap. lat.

51. De l'app. transv. sur 1 extrém., transp. av. dans 2 cercles d. jamb. sur le prem. arç., sur le 2e arç. avec ¼ t. sur l'aut. extrém. à l'app. lat. (3/3)  
*Fr. cr. sup. on end, tr. fwd. in 2 circles to 1st p., to 2nd p., with ¼ turn to side sup. on other end (3/3)*  
 Del ap. transv. sobre 1 extr., desplaz. ad. en 2 molinos sobre el primer arco, sobre el 2º arco con ¼ g. sobre el otro extr. (3/3)  
**(Bilozherchev)**

52.

53.

54.

55. Cercle d. jamb. avec transp. en arr. en app. transv. d'une partie du cheval ou arç. à l'autre (½)  
*Travel bwd. in cross sup. from one horse part or pommel to another (½)*  
 Molino con desplaz. at. en ap. transv. de una parte del caballo u arco al otro (½)

56. Transport arr. en app. transv. (½ ou 2/3)  
*Travel bwd. in cross support (½ or 2/3)*  
 Desplaz. at. en ap. transv. (½ o 2/3)

57. Transport ar. avec app. sur le cheval. sur chaque arc. et sur l'autre extr. (3/3) (5-4-2-1)  
*Travel bwd. in cross sup with support on leather, pommel, pommel, leather (3/3) (5-4-2-1)*  
 Desplaz. at. con ap. sobre el caballo sobre cada arco y sobre el otro extr. (3/3) (5-4-2-1)

58. Tout autre transport ar. sur l'autre extrém. (3/3)  
*Any other travel bwd. in cross support to other end (3/3)*  
 Todo desplaz. at. sobre el otro extremo (3/3)  
**(Sivado)**

59.

60.

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.



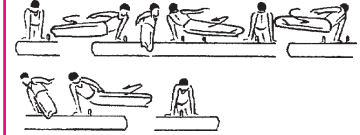
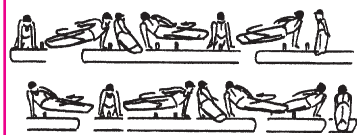

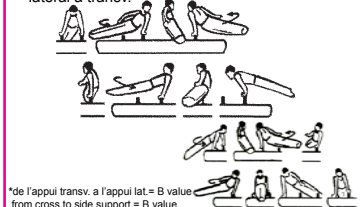


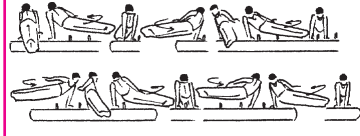
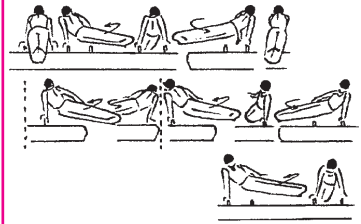
68.

69.

70.

71.

72.

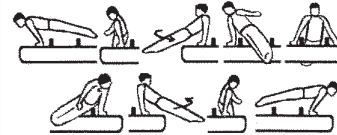
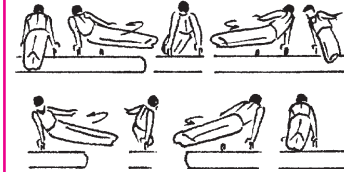
A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
<b>EGR IV: Passés dorsaux et faciaux - Kehr swings and wende swings - Pases dorsales y faciales</b>					
<p>1. Passé dorsal avant avec ½ t. (double dorsal) <i>Double rear (kehr)</i> Pase dorsal ad. con ½ g. (doble dorsal)</p>  <p style="text-align: right;">k</p>	<p>2. Passé dorsal arr. avec ½ t. sauté sur les arç. <i>Kehrschwung bwd. hop with ½ t. on the pommels</i> Pase dorsal con ½ g. saltado sobre los arcos</p> 	<p>3. De l'app. sur 1 extr., double dors. par-dessus le 1er arç, Stöckli arr. par-dessus le 2e arç. à l'app. lat., arçon entre les mains. <i>Fr. sup. on end, kehr fwd. around 1st p., rev. Stöckli around 2nd p. to side sup., p. betw. hands.</i> Del ap. sobre 1 extr., doble dors. por encima del 1er arco, Stöckli inv. sobre el 2º en ap. lat. arco entre las manos <b>(Urzica)</b></p> 	<p>4. Passé dorsal av., Stöckli renv., passé dorsal av. <i>Kehre fwd., rev. Stöckli, kehre fwd.</i> Pase dorsal ad., Stöckli inv., pase dorsal ad. <b>(Mogulny)</b></p>  <p style="text-align: right;">Mo</p>	<p>5.</p> <p style="text-align: right;">So</p>	<p>6.</p>
<p>7.</p>	<p>8. Stöckli directe A (SDA) <i>Direct Stöckli A (DSA)</i> Stöckli directa A (SDA)</p>  <p style="text-align: right;">SA</p>	<p>9. Passé dorsal avec 270° t. sur 1 arç. de l'appui lateral a transv. <i>Kehr with 270° t. on 1 p. (Sohn technique) from side to cross support</i> Pase dors. con 270° g. en 1 arco desde apoyo lateral a transv.</p>  <p><small>*de l'appui transv. a l'appui lat. = B value from cross to side support = B value desde apoyo longit. al apoyo lat. = valor B</small></p>	<p>10. Passé dorsal avec 1/1 t. sur 1 arç. <i>Kehr with 1/1 turn on 1 pommel</i> Pase dorsal con 1/1 g. sobre 1 arco <b>(Sohn)</b></p> 	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13.</p>	<p>14. Stöckli directe B (SDB) <i>Direct Stöckli B (DSB)</i> Stöckli directa B (SDB)</p>  <p style="text-align: right;">SB</p>	<p>15.</p>	<p>16. Passé dorsal arr., passé dorsal av., passé dorsal arr. <i>Kehre bwd., kehre fwd., kehre bwd.,</i> Pase dorsal at., pase dorsal ad., pase dorsal at. <b>(Belenki)</b></p>  <p style="text-align: right;">Be</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20. Tramelote ou Tramelote directe <i>Tramlot or direct Tramlot</i> Tramelot o Tramelot directo</p>  <p style="text-align: right;">Tr</p>	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

**A = 0,10****B = 0,20****C = 0,30****D = 0,40****E = 0,50****F = 0,60****EGR IV: Passés dorsaux et faciaux - Kehr swings and wende swings - Pases dorsales y faciales**

25.

26. Stöckli inversée  
Reverse Stöckli  
Stöckli invertida

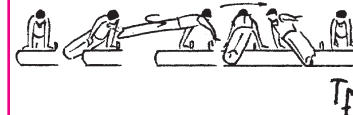
27.

28. Stöckli inversée de l'app. transv. dans une arçon a l'autre  
Reverse Stöckli from cross support on one end to the other  
Stöckli invertida desde ap. longit. en un extr. al otro.29. Stöckli inversée avec 360° t. sur 1 arç.  
Reverse Stöckli with 360° t. on 1 p.  
Stöckli invertida con 360° g. sobre 1 arco  
(Bezugo)

30.

31. Passé fac. av. avec ½ t. à l'app. fac. lat. sur l'extr.  
Windschw. fwd. w. ½ t. to sup. fw. on the end  
Pase fac. ad. con ½ g. al ap. fac. lat. sobre el extr.

32.

33. De l'app. sur 1 arç., double fac. russe d'une extr. à l'autre sans appui sur et entre les arçons (ap. lat. au lat., transv. au lat. ou lat. au transv.)  
From sup. on 1 p., Russian wendeswing fwd. to other end without sup. on or btw. the p. (side to side support, side to cross support, cross to side support)  
Del ap. en 1 arco., doble fac. rusa de un extr. al otro sin apoyo sobre o entre los arcos (ap. lat a lat., transv. a lat. o lat. a transv.)34. De l'app. à l'extr., double fac. russe d'une extr. à l'autre sans appui sur et entre les arçons (ap. lat. au lat., transv. au lat. ou lat. au transv.)  
From sup. on end, Russian wendeswing fwd. to other end without sup. on or btw. the p. (side to side support, side to cross support, cross to side support)  
Del ap. en el extr., doble fac. rusa de un extr. al otro sin apoyo sobre o entre los arcos (lateral a lateral, lateral a transv., transv. a lateral.)  
(Tong Fei)

35.

36.

37.

38. Suisse double  
Double Swiss  
Suiza doble

39.

40. Tchèque dorsal, app. sur l'extrémité des arc.  
Czechkehr outside p.  
Checa dorsal, ap. sobre el extr. de los arcos  
(Pinheiro)

41.

42.

43. Costal allemand  
Schwabenflank  
Costal alemana44. Tchèque dorsal sans les arçons ou sur les arc.  
Czechkehr on the leather or pommels  
Checa dorsal sin los arcos o sobre los arcos45. De l'appui lat. avec le pomme entre les mains, facial russe 360° avec transp. à l'autre extrém.  
From side sup. pommel between hand, russian wendeswing 360° with travel to the other end in side sup.  
Desde apoyo lat. arco entre manos, rusa 360° con despl. al otro extremo en ap. lateral  
(Kroll)46. Tout facial russe avec 360° t. et transport 3/3  
Any Russian wend. with 360° t. and 3/3 travel  
Toda rusa facial con 360° g. y desplaz. 3/3  
(Roth)47. Tout transport 3/3 dans Facial russe avec 720° ou plus tours  
Any 3/3 travel in Russian type wendeswing with 720° or more turning  
Cualquier desplazamiento 3/3 en Rusa facial con 720° o más giros  
(Wu Guonian)

48.

Kr

R<sub>360</sub> 3/3

WG



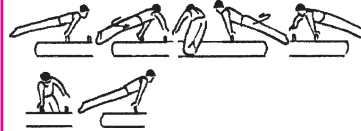
**A = 0,10****B = 0,20****C = 0,30****D = 0,40****E = 0,50****F = 0,60****EGR IV: Passés dorsaux et faciaux - Kehr swings and wende swings - Pases dorsales y faciales**

49. Facial russe avec 180° ou 270°  
*Russian wendeswing with 180° or 270°*  
 Rusa facial con 180° o 270°



R18 R27

50. Facial russe avec 360° ou 540°  
*Russian wendeswing with 360° or 540°*  
 Rusa facial con 360° o 540°



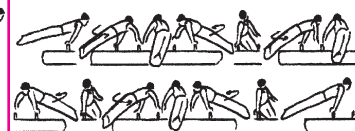
R36 R54

51. Facial russe avec 720° ou 900°  
*Russian wendeswing with 720° or 900°*  
 Rusa facial con 720° o 900°



R72 R90

52. Facial russe avec 1080° et plus  
*Russian wendeswing with 1080° or more*  
 Rusa facial con 1080° y más



R108

53.

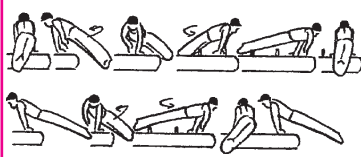
54.

55. Sur le cheval ou, facial russe avec 180° ou 270° aussi avec transport  
*On the leather, Russian wendeswing with 180° or 270° also with travel*  
 Sobre el caballo, Rusa facial con 180° o 270°, también con desplazamiento



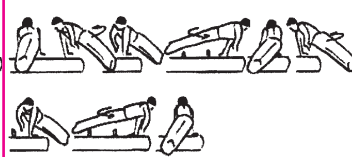
R18 R27

56. Sur le cheval, facial russe avec 360° ou 540°  
*On the leather, Russian wendeswing with 360° or 540°*  
 Sobre el caballo, Rusa facial con 360° o 540°



R36 R54

57. Sur le cheval, facial russe avec 720° ou 900°  
*On the leather, Russian wendeswing with 720° or 900°*  
 Sobre el caballo, Rusa facial con 720° o 900°



R72 R90

58. Sur le cheval, facial russe avec 1080° et plus  
*On the leather, Russian wendeswing with 1080° or more*  
 Sobre el caballo, Rusa facial con 1080° o más



R108

59.

60.

61.

62. De l'app. transv., facial russe avec 180° ou 270° sur 1 arç. ou entre les arçons  
*From cross sup., Russian wendeswing with 180° or 270° on 1 p. or between the pommels*  
 Sobre el caballo, Rusa facial con 180° o 270° sobre 1 arco o entre los arcos



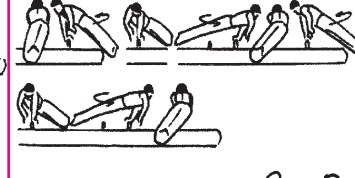
R18 R27

63. Facial russe avec 360° ou 540° sur 1 arç. ou entre les arçons  
*Russian wendeswing with 360° or 540° on 1 p. or between the pommels*  
 Rusa facial con 360° o 540° sobre 1 arco o entre los arcos



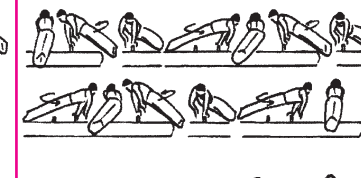
R36 R54

64. Facial russe de 720° ou 900° sur 1 arçon ou entre les arçons  
*720° or 900° Russian wendeswing on 1 pommel or between the pommels*  
 Rusa facial con 720° o 900° sobre 1 arco o entre los arcos



R72 R90

65. Facial russe de 1080° sur 1 arçon et plus ou entre les arçons  
*1080° Russian wendeswing on 1 p or more or between the pommels*  
 Rusa facial con 1080° sobre 1 arco y más o entre los arcos



R108 R108

66.

67.

68.

69. Sur le cheval, facial russe avec 180° au - dessus les arçons  
*On the leather, Russian wendeswing with 180° over both pommels*  
 En el cuerpo, rusa facial con 180° sobre los dos arcos



70.

71. Sur le cheval, facial russe avec 360° ou 540° au - dessus les arçons  
*On the leather, Russian wendeswing with 360° or 540° over both pommels*  
 En el cuerpo, rusa facial con 360° o 360° sobre los dos arcos



72.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

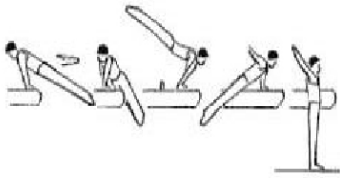
**D = 0,40**

**E = 0,50**

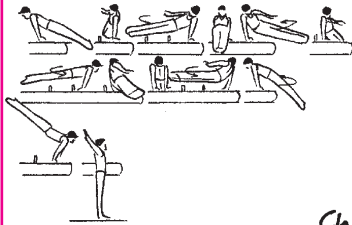
**F = 0,60**

**EGR V: Sorties - Dismounts - Salidas**

1. Costal ou facial allemand  
*Schwabenflank to wende*  
Costal o alemana facial



2. Chaguinian suivi de facial allemand  
*Chaguinian to wende*  
Chaguinian seguida de alemana fac.

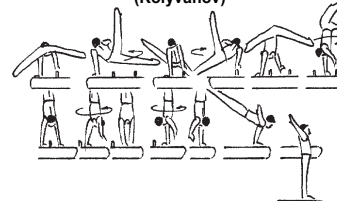


Ch.

3.

4. Sur l'extrémité, cerc. ou cerc.éc. par l'app. renvs. avec 3/3 transport et 450° ou plus t.  
*From side sup. on end, circle or flair to hdstd. and travel 3/3 with 450° or more turn*  
Sobre el extr., molino o molino p. ab. por el ap. inv. con desplaz. 3/3 y 450° o más giros.

(Kolyvanov)



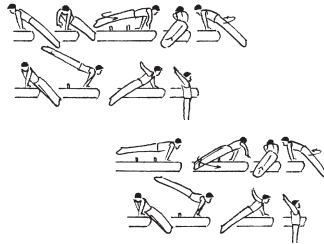
5. SDA a l'appui renv. 3/3 avec 450° ou plus  
*DSA to hdstd. 3/3 with 450° or more turn*  
SDA al apoyo inv. 3/3 con 450° o más.



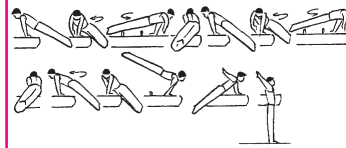
6.

7.

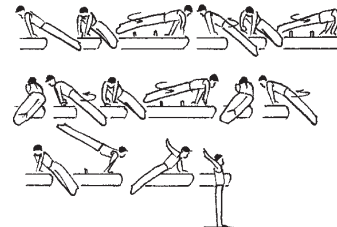
8. Sur l'extrémité, double facial russe avec 360° ou 540°.  
*On the end, Russian wendeswing with 360° or 540°.*  
Sobre el extremo, Rusa facial 360° o 540°.



9. Sur l'extr., double fac. russe avec 720° ou 900°  
*On the end, Russian wend. with 720° or 900°*  
Sobre el extremo, Rusa fac. 720° o 900°.



10. Sur l'extrémité, double facial russe avec 1080° ou plus.  
*On the end, Russian wendeswing with 1080° or more.*  
Sobre el extr., Rusa fac. 1080° o más.



11.

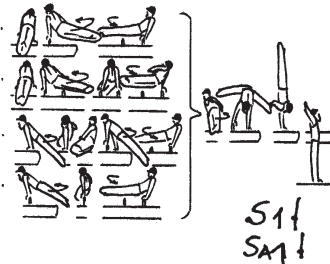
12.

13.

14. De l'app. fac. lat., passé fac. av. avec ½ t. à l'app. fac. lat. et facial allemand  
*Fr. s. sup. fw., wendeswg. fwd. w. ½ t. to sup. fw. followed by Schwabenflank a. wende off*  
Del ap. fac. lat., pase fac. ad. con ½ g. al ap. fac. lat. y alemana facial.

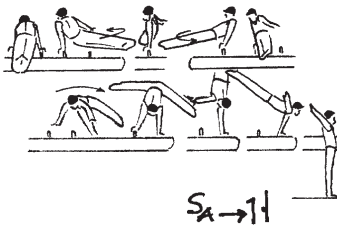


15. Stöckli inv. ou SDA par l'app. renvs.  
*Reverse Stöckli or DSA through hdstd.*  
Stöckli inv. o SDA por el ap. inv.



S1f  
SA1f

16. SDA avec saut arr. par l'app. renvs. sur l'autre extr.  
*DSA with hop bwd. through hdstd. on other end.*  
SDA con salto at. por el ap. inv. sobre el otro extr.



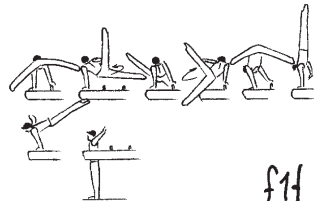
Sx→1f

17.

18.

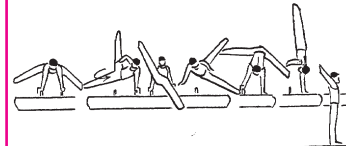
19.

20. Cercle d. jamb. ou cercle éc. par l'app. renvs. (aussi avec ¾ t. avec ou sans transport)  
*Circle or flair through hdstd. (also with ¾ t. with or without travel)*  
Molino o molino p. ab. por el apoyo inv. (también con ¾ g. con o sin desplaz.)



f1f

21. Cercle d. jamb. ou cercle éc. et transp. sauté arr. par l'app. renvs.  
*Circle or flair with hop travel bwd. thr. hstd.*  
Molino o molino p. ab. y desplazamiento de salto at. por el apoyo inv.



f→1f

22.

23.

24.

## 12. Fejezet Gyűrű



Magasság: 260 cm a szőnyeg felső részétől, 280 cm a talajtól mérve.

### 12.1 Cikkely: A gyakorlat leírása

A gyűrűgyakorlat megközelítőleg egyenlő arányban lendületi, erő és tartásos elemekből áll. Ezeket az elemeket és kapcsolataikat függésben, támaszban, vagy azon keresztül, kézállásban, vagy azon át mutatják be úgy, hogy a nyújtott karral történő végrehajtás uralkodó legyen. A korszerű tornagyakorlatokat ezen a szeren a lendületi és erőelemek egymásba történő átmenetei jellemzik. A hevederek lengése és keresztzése nem megengedett.

### 12.2 Cikkely: Tartalom és felépítés

#### 12.2.1 Cikkely: Tájékoztató a gyakorlat bemutatásáról

1. Alapállásból a tornásznak fel kell ugrania, vagy felsegítik őt a gyűrűre zárt lábbal mozdulatlan függésbe, mindezt jó tartással. Az értékelés a tornász első mozdulatától kezdődik, amelyet a talaj elhagyása után tesz. Az edző nem adhat előzetes lendületet a tornásznak.
2. A tornásznak csak olyan elemeket szabad gyakorlatába foglalnia, amelyeket teljes biztonsággal és magas fokú esztétikai, technikai és mesterségbeli tudással tud bemutatni.
3. A gyakorlatnak megközelítőleg egyenlő arányban kell lendületi, tartásos és erőelemeket tartalmaznia. Ezért a gyakorlat 3-nál több elemet nem tartalmazhat egymás utáni kapcsolatban a 3-as és/vagy 4-es elemcsoportból!!!
4. Az olyan lendületek hátra támaszban, amelyek nem vezetnek legalább egy értékkel rendelkező elemhez, hanem egyszerűen csak irányt váltanak, és lelendülnek alacsonyabb függés helyzetébe, az E-zsúri általi levonással járnak. Az ilyen ledobásokra jellemző példák: billenés támaszba, lendület hátra támaszban, lelendülés függésbe, támaszba lendüléshez előre.
5. További technikai, esztétikai és kiviteli elvárások a gyakorlat felépítése és összeállítása vonatkozásában:
  - a.) A tartásos helyzeteket közvetlenül kell elérni, nyújtott karral, a test helyzetének, ill. tartásának javítása nélkül.
  - b.) Minden tartásos helyzetet legalább 2 mp-ig ki kell tartani.
  - c.) A fellendülés kézállásba, vagy kézálláson át, vagy közvetlenül a tartásos erőelembe kell vezetniük, amennyiben ezt a lendület jellege megengedi.
  - d.) Minden tartásos elemhez történő lendület során a vállak nem haladhatják meg az elem végső helyzetének szintjét. Az ettől való eltérések esetén az E zsúri a hibának megfelelő levonást alkalmazza, a D zsúri pedig dönthet úgy, hogy nem fogadja el az elemet. Lendületi elemek, amelyek olyan tartásos erőelemhez vezetnek, amelyeknél ellentétes irányú a mozgás (pl. Lendület előre támaszba és lendület hátra fecskébe, vagy Péterbe), két különálló elemként lesznek elfogadva.
  - e.) A „befogás” tartásos erőelemeknél nem megengedett.

f.) Amikor az elem természete megengedi, nyújtott karral kell azt előadni.

g.) Összeállítási hiba és 0,3 pont levonással jár, például: Honma támaszba, majd emelés ülőtartásba, vagy terpesz ülőtartásból emelés ülőtartásba.

6. A gyakorlat-bemutatót illető hibák és levonások teljes felsorolását lásd a 8. Fejezetben, vagy a levonások összefoglalását a 9.4 Cikkelyben.

### 12.2.2 Cikkely: Tájékoztató a „D” pontszámról

1. Az elemcsoportok az alábbiak:

- I. Billenések és lendületi elemek (ideértve az ülőtartásokat)
- II. Lendületek kézállásba (2 mp)
- III. Lendületek tartásos erőelemekbe (ülőtartás kizárva) (2 mp)
- IV. Erőelemek és tartásos elemek (2 mp)
- V. Leugrások

2. Ismételt elem (SZASZ) nem vehet részt a D pontszám kialakításában. Gyűrűn ezt a szabályt úgy terjesztették ki, hogy azonos véghelyzetű tartásos erőelemet kétszer lehet bemutatni, ha a véghelyzetet egy másik kódszámú elemből érték el. Ebből adódóan pl. a Péter, a fecske pozíciókat, stb. kétszer lehet bemutatni (a 3-as és 4-es elemcsoportokhoz tartozóan) nehézségi értékért. De 3-nál több ilyen elemet közvetlen egymás utáni kapcsolatban nem lehet bemutatni. Az 4. és az azt követő 3-as és/vagy 4-es csoportú elemek ismétlésként lesznek elbírálva és a D zsűri nem fogadja el őket. Ha a tornász úgy dönt, hogy több ilyen elemet kíván a gyakorlatába beépíteni (természetesen az egy elemcsoportból maximum 4 elem vehető figyelembe szabály szem előtt tartásával), megteheti úgy, hogy a 3 egymás utáni 3-as és/vagy 4-es elemcsoportú elem és a következő közé legalább egy, min. B értékű lendületi elemet épít be. (kivételek a billenések).

3. További tájékoztatások és szabályok:

- a) Minden tartásos helyzetet legalább 2 mp-ig ki kell tartani. Nem fogadja el a D zsűri sem nehézségként, sem elemcsoport követelményeként, ha a tornász egyáltalán nem áll meg.
- b) Tolódások erőből és emelések mindig egy megelőző tartásos elemet követnek és 2 mp tartásos helyzetben végződnek. Csak akkor fogadják el ezeket, ha a megelőző tartásos elemet elfogadták, és ha a véghelyzetet legalább 1 mp-ig megtartották.
- c) Heveder keresztezéssel járó elemek nem mutathatók be, és mint ilyenek összeállítási hibaként lesznek elbírálva.
- d) Junior tornászok számára tiltott elemek, amelyek függésben hátraszállót tartalmaznak és tiltottak az un. Li Ning elemek is.
- e) Az un. Pineda elemet az esetleges levonás, vagy az átsorolás (erőelemből lendület erő elembe) elkerülése végett, nyújtott testtel és karral, lassan kell végrehajtani.
- f) Maximum 2 Gucozogy és maximum 2 Li Ning típusú elemet lehet bemutatni egy gyakorlatban, az ezt követő hasonló elem ismétlés.

4. Az elemek el nem fogadására és a D-pontszám más szempontjaira vonatkozó szabályok felsorolását lásd az 7. Fejezetben és a levonások összefoglalását a 7.6 Cikkelyben.

### 12.3 Cikkely: Speciális levonások gyűrűn

Hiba	kicsi 0.1	közepes 0.3	nagy 0.5
Elő-lendület kezdés előtt		+	
Az edző előlendületet ad a tornásznak	+		
Hátralendület utáni lelendülések		+	
Elemek heveder keresztezéssel		+	
Összeállítási hibák		+	
Terpesztett lábak, vagy más tartáshiba a gyűrűre való felugrás, vagy felemelés során		+	
Befogás a tartásos erőelemeknél (esetenként)	+		
Karhajlítás a tartásos erőelembe lendüléskor, vagy a tartásos helyzet elérésekor	+	+	+
A heveder, vagy kötél érintése karral, lábbal, vagy más testrészrel		+	
Támaszkodás, vagy egyensúlyozás lábbal, vagy lábfejjel a hevederen			+ Nincs elfogadva
Átesés kézállásból			+ Nincs elfogadva
A gyűrű heveder túlzott lengése	+		
Több, mint 2 Guczoghy, vagy több, mint 2 Li Ning elem		+ és nincs elfogadva D zs.	

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

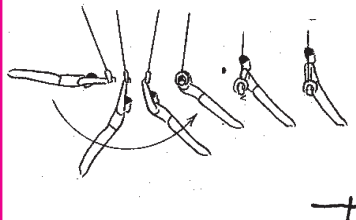
**D = 0,40**

**E = 0,50**

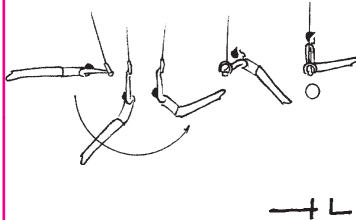
**F = 0,60**

**EGR I: Bascules et éléments d'élan - Kip and swing elements - Básculas y elementos de impulso**

1. Etablissement av. à l'app.  
*Uprise fwd. to support*  
Dominación ad. al apoyo



2. Etablissement av. à l'équerre (2 s.)  
*Uprise fwd. to L-sit, (2 s.)*  
Dominación ad. a ángulo (2 s.)



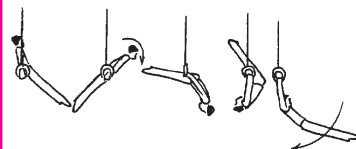
3.

4.

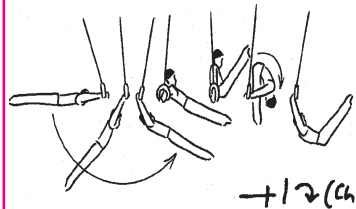
5.

6.

7. L'élan en arr. à l'app. à l'élan en arr. par la susp.  
*Swing bwd in support, fall to bwd swing in hang*  
Impulso at. al apoyo a impulso at. por la susp.



8. #1 et contre-salto av. à l'élan en arr. par la susp.  
*#1 and counter salto fwd. to bwd swing in hang*  
#1 y contra salto ad. a impulso at. por la susp.  
**(Chechi)**



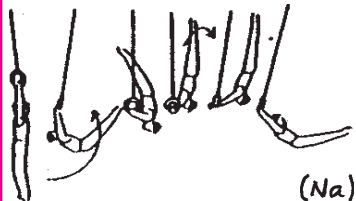
9.

10.

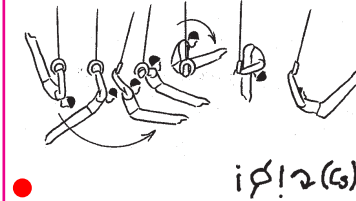
11.

12.

13. De la susp., élan avec épaules par-dessus l'anneaux  
*From hang, underswing w. shoulders above rings*  
Desde la susp., impulso con los hombros por encima de las anillas  
**(Nakayama)**



14. Li Ning et contre-salto av. à l'élan en arr. par la susp.  
*Li Ning and counter salto fwd. to bwd swing in hang*  
Li Ning y contra salto ad. a impulso at. por la susp.  
**(Csollány)**



15.

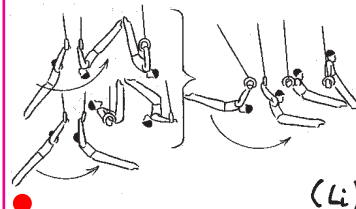
16.

17.

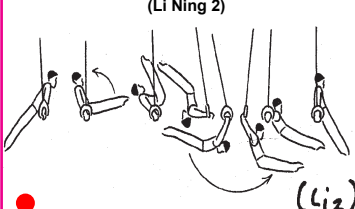
18.

19.

20. De la susp., renvers. arr. à la susp. dors., établis. av. à l'appui  
*From a hang, back toss to hang rw. to uprise fwd. to support*  
De la susp. inv. at. a la susp. dorsal  
**(Li Ning)**



21. De l'app., renvers. arr. à la susp. dors., établi. av. à l'appui  
*From support, back toss to hang rw. to uprise fwd. to support*  
Desde ap. invers. at. a la susp. dors., dom. ad al ap.  
**(Li Ning 2)**



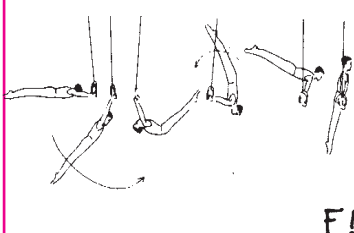
22.

23.

24.

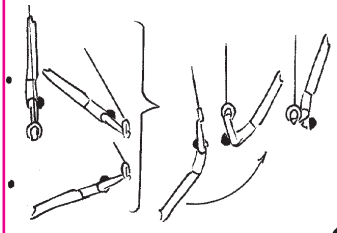
**A = 0,10****B = 0,20****C = 0,30****D = 0,40****E = 0,50****F = 0,60****EGR I: Bascules et éléments d'élan - Kip and swing elements - Básculas y elementos de impulso**

25. Etablissement en avant en tournant en arr. à l'app.  
*From hang, felge upward to support*  
 Dominación ad. volteando at. al apoyo

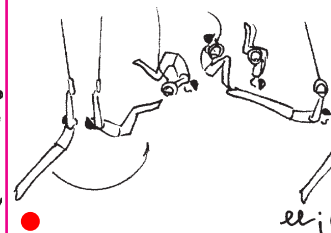


F!

26. Etablissement en avant en tournant en arr. bras tendu par l'app. renversé  
*Swing fwd. with straight arms through hdst*  
 Dominación ad. volteando at. al apoyo inv.

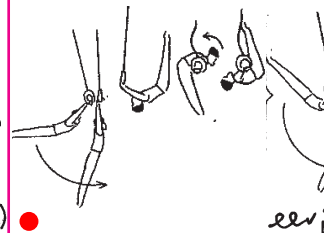


27. Double tour d'appui arr. groupé à la susp.  
*Tucked double felge bwd. to hang*  
 Doble giro de apoyo at. ag. a la susp.  
 (Guczoghy)



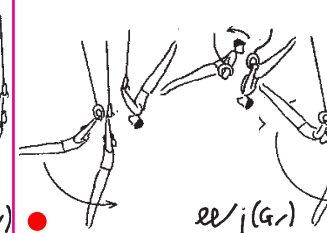
el; (G)

28. Double tour d'appui arr. carpé à la susp.  
*Piked double felge bwd. to hang*  
 Doble giro de apoyo at. carp. a la susp.



el; (Gv)

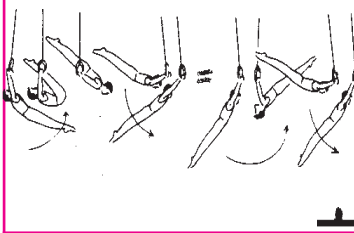
29. Double tour d'appui arr. tendu à la susp.  
*Stretched double felge bwd. to hang*  
 Doble giro de apoyo ext. ag. a la susp.  
 (O'Neill)



el; (Gv)

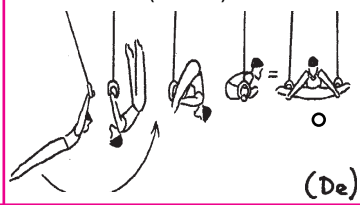
30.

31. Renversement arr. carpé ou tendu  
*Dislocate bwd. piked or stretched*  
 Dislocación at. agr. o carp.



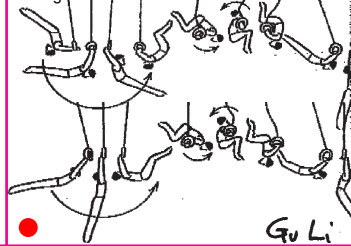
+!

32. Etablissement en avant en tournant en arr. à l'app. jambes éc appuyées sur les poignets (2 s.)  
*Felge upward to support with straddled legs supported above the rings (2 s.)*  
 Dominación ad. volt. at. al ap. p. ab. apoyadas sobre las muñecas (2 s.)  
 (Deltchev)



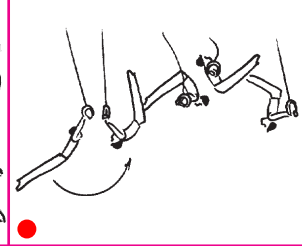
(De)

33. Guczoghy de la susp. Li Ning ou à la susp. Li Ning  
*Guczoghy tucked from or to Li Ning hang*  
 Guczoghy de la susp. Li Ning o a la susp Li Ning

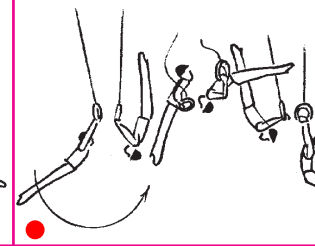


Gu Li

34. Guczoghy carpe à la susp. Li Ning  
*Guczoghy piked to Li Ning hang*  
 Guczoghy en carpa a la susp. Li Ning

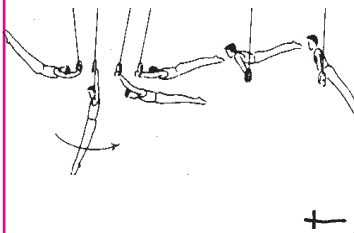


35. Guczoghy tendu à la susp. Li Ning  
*Guczoghy stretched to Li Ning hang*  
 Guczoghy extendido a la susp. Li Ning



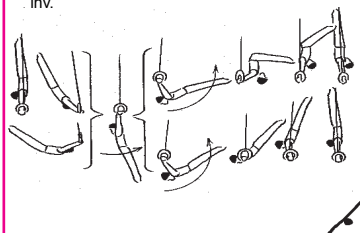
36.

37. Etablissement arrière à l'appui  
*Uprise bwd. to support*  
 Dominación at. al apoyo



+!

38. Etablis. arr. ou grand tour c. ou tendu par l'app. renvs.  
*Uprise bwd. or giant swing piked or str. through handstand*  
 Dominación at. o molino carp. o ext. por el ap. inv.



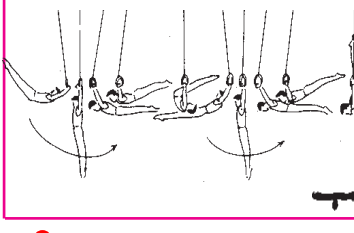
39.

40.

41.

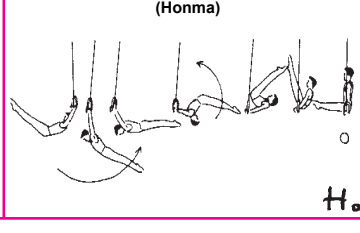
42.

43. Renversement avant carpé ou tendu  
*Inlocate piked or stretched*  
 Dislocación ad. carp. o ext.



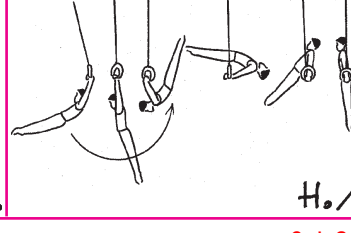
+!

44. Elancer en susp. en arr., renvs. av. à l'app. ou l'équerre (2 s.)  
*Backward swing to salto fwd. p. to support or L-sit (2 s.)*  
 Lanzarse en susp. at. dislocando ad. al apoyo o ángulo (2 s.)  
 (Honma)



H.

45. Honma tendu  
*Honma stretched*  
 Honma ext.



H./

46.

47.

48.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

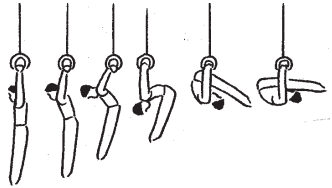
**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR I: Bascules et éléments d'élan - Kip and swing elements - Básculas y elementos de impulso**

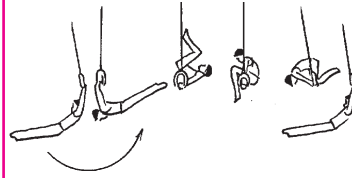
49. De la susp., renversement avant lentement  
*Slow inlocate from hang*  
De la susp. dislocación ad.



γ

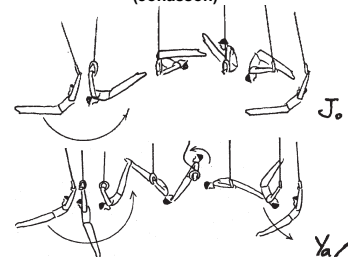
50.

51. Double tour d'appui avant gr. à la susp.  
*Double salto fwd. tucked to hang*  
Doble giro de apoyo ad. agr. a la susp.  
(Yamawaki)



Ya

52. Double tour d'appui avant ca. ou tendu à la susp.  
*Double salto fwd. piked or stretched to hang*  
Doble giro de apoyo ad. carp. o ext. a la susp.  
(Jonasson)



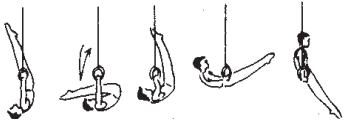
J.

Ya'

53.

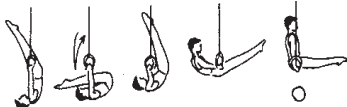
54.

55. Bascule à l'appui  
*Kip to support*  
Kippe al apoyo



u!

56. Bascule à l'équerre (2 s.)  
*Kip to L-sit (2 s.)*  
Kippe ángulo (2 s.)



uL

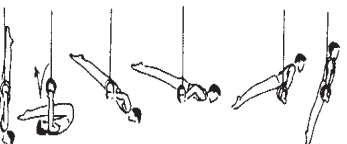
57.

58.

59.

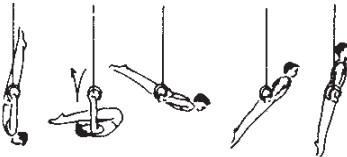
60.

61. Bascule dorsale à l'appui  
*Back kip to support*  
Báscula dorsal al apoyo



u!

62. Bascule dorsale bras tendus à l'appui  
*Back kip with straight arms to support*  
Báscula dorsal brazos ext. al apoyo



u!

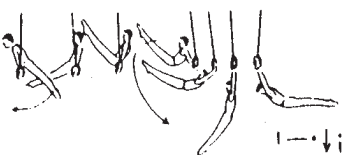
63.

64.

65.

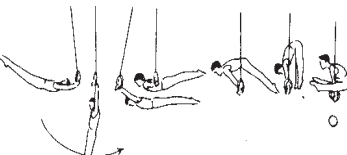
66.

67. Elan av. à l'élan arr. en suspension  
*Fwd. swing to swing bwd. in hang*  
Impulso ad. a impulso at. a la susp.



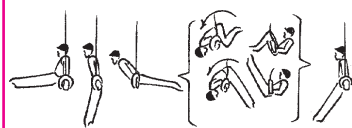
!&

68. Etablis. arr. à l'équerre écartée (2 s.)  
*Uprise bwd. to straddled L-sit (2 s.)*  
Dominación at. a ángulo p. abiertas (2s.)



!&

69. De l'appui, salto av. gr. ou carpé à l'appui  
*Bwd. swing, salto fwd tuck or piked to support*  
Del apoyo mortal ad. agr. o carp. al apoyo



!&

70.

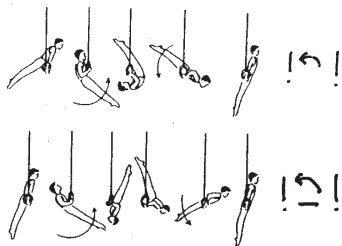
71.

72.



**A = 0,10****B = 0,20****C = 0,30****D = 0,40****E = 0,50****F = 0,60****EGR I: Bascules et éléments d'élan - Kip and swing elements - Básculas y elementos de impulso**

74. Tour d'appui arr. carpé ou tendu à l'appui  
*Felge bwd. piked or stretched to support*  
 Giro de apoyo at. carp. o extendido al apoyo



75.

76.

77.

78.

79.

80.

81.

82.

83.

84.

85.

86.

87.

88.

89.

90.

91.

92.

93.

94.

95.

96.

97.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

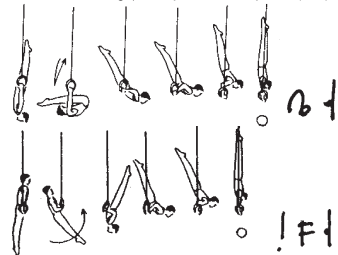
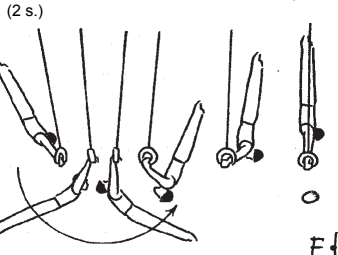
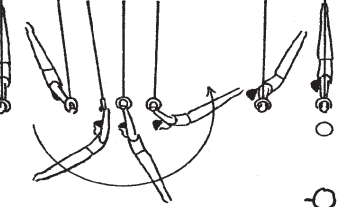
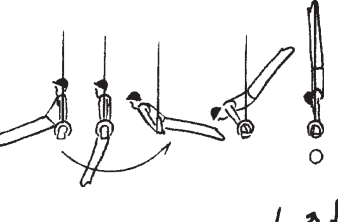
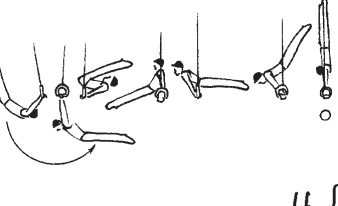
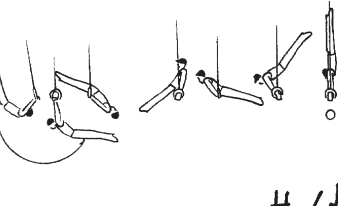
**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR II: Elans à l'appui renversé - Swings to Handstand - Impulsos al apoyo invertido**

1.	<p>2. Bascule dorsale or Tour d'appui arr. tendu à l'appui renvs. (2 s.)  <i>Back kip or roll bwd str. to handstand (2 s.)</i>  <i>Báscula dorsal o giro de ap. at ext. al ap. inv. (2 s.)</i></p> 	<p>3. Etablissement en avant en tournant en arr. bras tendu à l'app. renversé (2 s.)  <i>Swing fwd. with straight arms to hdst. (2 s.)</i>  <i>Dominación ad. volteando at. b. ext. al ap. inv. (2 s.)</i></p> 	4.	5.	6.
7.	8.	<p>9. Etablis. arr. ou grand tour à l'app. renvs. avec bras tendu (2 s.)  <i>Uprise bwd. or giant swing to handstand with straight arms (2 s.)</i>  <i>Molino ad. (2 s.)</i></p> 	10.	11.	12.
13.	<p>14. De l'appui Elan à l'appui renversé (2 s)  <i>From suport swing bwd. to handstand (2 s.)</i>  <i>Desde apoyo impulso al apoyo inv. (2 s.)</i></p> 	<p>15. Honma et élan à l'appui renversé (2 s)  <i>Honma and swing bwd. to handstand (2 s.)</i>  <i>Honma e impulso al apoyo inv. (2 s.)</i></p> 	<p>16. Honma tendu et élan à l'appui renversé (2 s)  <i>Honma str. and swing bwd. to handstand (2 s.)</i>  <i>Honma ext. e impulso al apoyo inv. (2 s.)</i></p> 	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR III: Élans menant à une élément de maintien en force - Swings to strength hold elements - Impulso a elem. de mant. a fuerza**

1.

2.

3. Etabliss. av. à la croix ou croix à l'équerre (2 s.)  
Uprise fwd. to cross or L-cross (2 s.)  
Domin. ad. a cristo o cristo en ángulo (2 s.)

+ +

4.

5.

6. Etabliss. av. à Hironelle inv. sans ph. d'appui (2 s)  
Uprise fwd. to inv. swallow with. supp. phase (2 s)  
Domin. ad. a hironelle inv. sin fase de apoyo (2 s)  
**(Rodrigues)**

7.

8.

9. Etabliss. av. à l'équerre jamb levées vert (2 s.)  
Uprise fwd. to V-sit (2 s.)  
Domin. ad. a ángulo piernas elev. vert. (2 s.)

+ N ●

10. Li Ning 2 à la croix ou croix angle (2 s.)  
Li Ning 2 to cross or L-cross (2 s.)  
Li Ning 2 a cristo o cristo en ángulo (2 s.)

Li2 T/ε

11.

12.

13.

14.

15. Li Ning à la croix ou croix angle (2 s.)  
Li Ning to cross or L-cross (2 s.)  
Li Ning a cristo o cristo en ángulo (2 s.)

● Li T/ε

16.

17.

18.

19.

20.

21. Etabliss. en av. en tournant en arr. à l'app. facial horiz. éc. (2 s.)  
Felge upward to support scale straddled (2 s.)  
Domin. ad. volt. at. al ap. fac. horiz. p. ab. (2 s.)

F >

22. Etabliss. en av. en tournant en arr. à l'app. facial horiz. (2 s.)  
Felge upward to support scale (2 s.)  
Domin. ad. volteando at. al ap. fac. horiz. (2 s.)

F >

23. Etabliss. en av. en tournant en arr. à l'app. facial horiz. entre les ann. (2 s.)  
Felge upward to sup. scale at ring height (2 s.)  
Domin. ad. volteando at. al ap. fac. horiz. entre las anillas (2 s.)

F ~

24.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

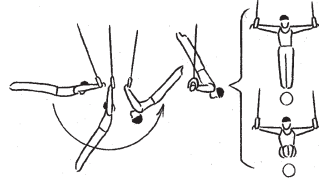
**F = 0,60**

**EGR III: Élans menant à une élément de maintien en force - Swings to strength hold elements - Impulso a elem. de mant. a fuerza**

25.

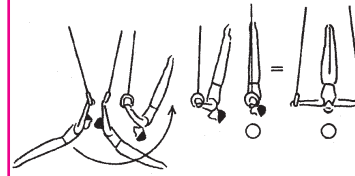
26.

27. Etabliss. en av. en tournant en arr. à la croix ou croix angle (2 s.)  
*Felge upward to cross or L-cross (2 s.)*  
Domin. ad. volteando at. a cristo o cristo en ángulo (2 s.)



F 1/4

28. Etablissement en avant en tournant en arr. bras tendu à la croix renversée (2 s.)  
*Felge upward with straight arms to invert. cross (2 s.)*  
Domin. ad. volteando at. b. ext. a cristo inv. (2 s.)



F ↓

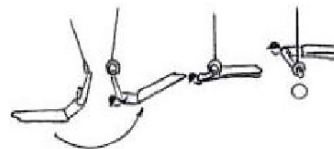
29.

30.

31.

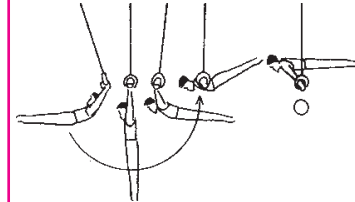
32.

33. Etabliss. en arr. à l'app. facial horiz. éc (2 s.)  
*Uprise bwd. to support scale straddled (2 s.)*  
Domin. at. al apoyo fac. horiz. p. abietas (2 s.)



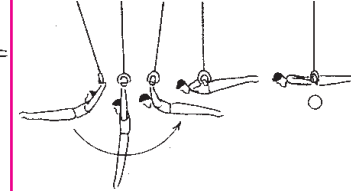
+ →

34. Etabliss. en arr. à l'app. facial horiz. (2 s.)  
*Uprise bwd. to support scale (2 s.)*  
Domin. at. al apoyo fac. horiz. (2 s.)



+ →

35. Etabliss. en arr. à l'app. facial horiz. entre les ann. (2 s.)  
*Uprise bwd. to sup. scale at ring height (2 s.)*  
Domin. at. al apoyo fac. horiz. entre las anillas (2 s.)

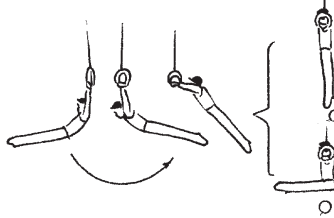


+ →

37.

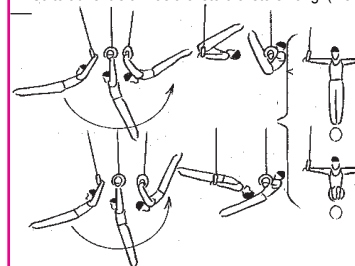
38.

39. Etabliss. en arr. à la croix ou croix angle (2 s.)  
*Uprise bwd. to cross or L-cross (2 s.)*  
Domin. at. a cristo o cristo en ángulo (2 s.)



+ 1/4

40. Tour av. entre les aneaux direct. a croix ou croix angle (2 s.)  
— Salto fwd. betw. rings direc. to cross / L-cross (2 s.)  
— Salto ad. entre anillas a cristo o cristo en ang. (2 s.)



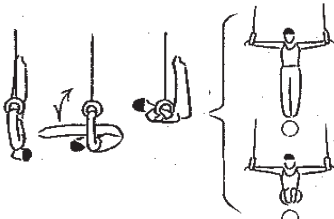
41.

42.

43.

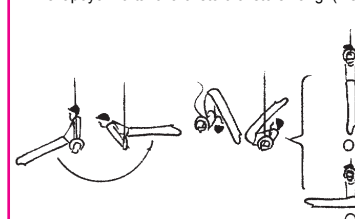
44.

45. Bascule à la croix ou cr. angle (2 s.)  
*Kip to cross, or L-cross (2 s.)*  
Kippe cristo o cristo en ángulo (2 s.)



1/4

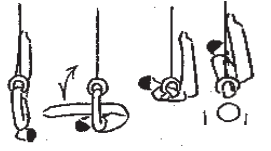
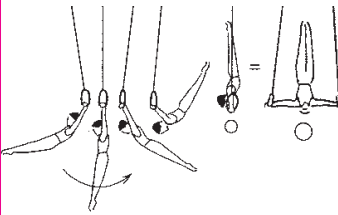

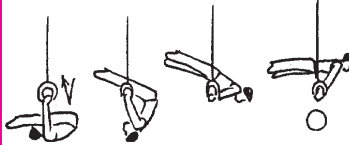
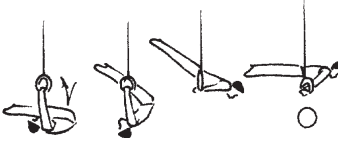
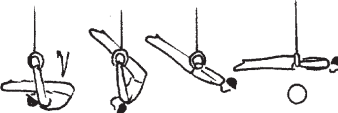
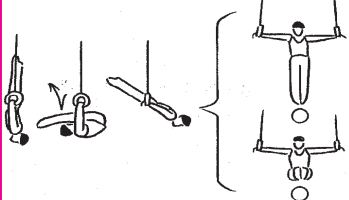
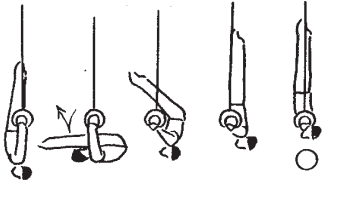

46. De l'appui, salto av. c. à la croix ou croix angle (2 s.)  
*Bwd. swing, salto fwd p. to cross or L-cross (2 s.)*  
Del apoyo mortal c. a cristo o cristo en ang. (2 s.)



1/4

47.

48.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
<b>EGR III: Élans menant à une élément de maintien en force - Swings to strength hold elements - Impulso a elem. de mant. a fuerza</b>					
49.	50.	51. Bascule à l'équerre jamb. lev. vert (2 s.) <i>Kip to V-sit (2 s.)</i> Kippe a ángulo p. vert. (2 s.) 	52. Etablis. arr. à la croix renvs. (2 s.) <i>Uprise bwd. inverted cross (2 s.)</i> Dom. at. a cristo inv. (2 s.) 	53.	54. Bascule à hirondelle inversée. (2 s.) <i>Kip to inverted swallow (2 s.)</i> Kip a hirondelle inv. (2 s.) 
55.	56.	57. Bascule dorsale à l'appui facial horiz. éc. (2 s.) <i>Back kip to support scale straddled (2 s.)</i> Báscula dorsal al apoyo fac. hor. p. ab. (2 s.) 	58. Bascule dorsale à l'appui facial horiz. (2 s.) <i>Back kip to support scale (2 s.)</i> Báscula dorsal al apoyo fac. hor. (2 s.) 	59. Bascule dorsale à l'appui facial horiz. entre les anneaux (2 s.) <i>Back kip to support scale at ring height (2 s.)</i> Báscula dorsal a hirondelle (2 s.) 	60.
61.	62.	63. Bascule dorsale à la croix ou cr. angle (2 s.) <i>Back kip to cross or L-cross (2 s.)</i> Báscula dorsal a cristo o cristo en ángulo (2 s.) 	64. Bascule dorsale à la croix renvs. (2 s.) <i>Back kip to inverted cross (2 s.)</i> Báscula dorsal a cristo inv. (2 s.) 	65.	66.
67.	68.	69.	70. Bascule à la croix equerre jambes l. vert. (2 s.) <i>Kip to V cross (2 s.)</i> Kipe cristo ángulo p. verticales (2 s.) (Molinari) 	71.	72.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR III: Élans menant à une élément de maintien en force - Swings to strength hold elements - Impulso a elem. de mant. a fuerza**

73.

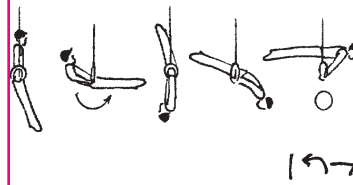
74.

75.

76. Tour d'app. arr. tendu à l'app. facial horiz. (2 s.)  
*Felge bwd. stretched to free sup. scale (2 s.)*  
Giro de apoyo at. ext. al apoyo fac. horiz. (2 s.)

77.

78.



79.

80.

81.

82.

83.

84.

85.

86.

87.

88.

89.

90.

91.

92.

93.

94.

95.

96.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

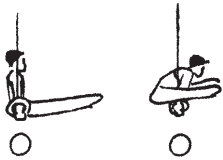
**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR IV: Éléments de force et de maintien - Strength and hold elements - Elementos de fuerza y mantenimiento**

1. Equerre (2s.) ou équerre écartée (2 s.)  
L-sit (2s.) or strddled L-sit (2 s.)  
Ángulo (2s.) o ángulo p. ab.(2 s.)



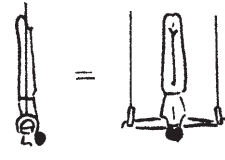
L K

2. Equerre, jambes levées vert. (2 s.)  
V-sit (2 s.)  
Ángulo, piernas elevadas verticalmente (2 s.)



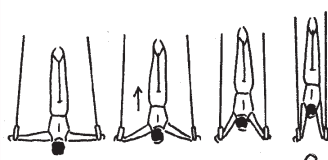
N

3. Croix renversée (2 s.)  
Inverted cross (2 s.)  
Cristo invertido (2 s.)



+

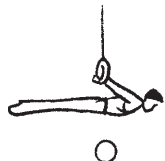
4. De la croix renvs., s'élev. à l'app. renvs. (2 s.)  
Press from inverted cross to handstand (2 s.)  
De cristo inv., elev. al apoo inv. (2 s.)



+ 1 1

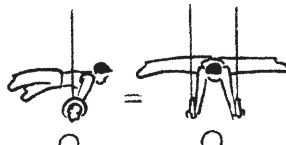
5. 6.

7. Suspension dorsale horizontale (2 s.)  
Hanging scale rearways (back lever) (2 s.)  
Susp. dorsal horizontal (2 s.)



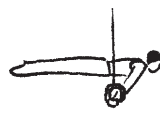
↘

8. Appui facial horiz. éc. (2 s.)  
Support scale straddled (2 s.)  
Apoyo facial horizontal p. ab. (2 s.)



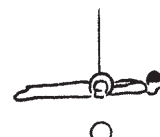
↘

9. Appui facial horiz. (2 s.)  
Support scale (planche)(2 s.)  
Apoyo facial horizontal(2 s.)



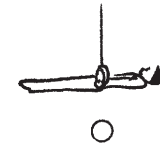
↘

10.App. fac. horiz. entre les ann. (hirondelle) (2 s.)  
Support scale at ring height (swallow or maltese cross) (2 s.)  
Apoyo facial horizontal entre las anillas (2 s.)  
(Hirondelle)



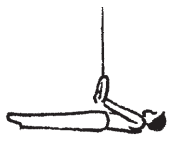
↘

11.Hirondelle inversée (2 s.)  
Inverted swallow (2 s.)  
Hirondelle inv. (2s.)



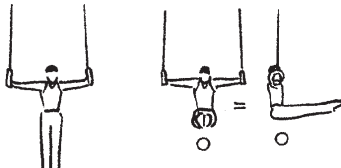
↘

13.Suspension faciale horizontale (2 s.)  
Hanging scale frontways (front lever) (2 s.)  
Suspensión fac. horizontal (2 s.)



↙

14. Toutes croix (2 s.)  
Any cross (2 s.)  
Cualquier cristo (2 s.)



† †

15.Croix equerre jambes leves vert. (2 s.)  
V cross (2 s.)  
Cristo en ángulo p. verticales (2 s.)



16. 17.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

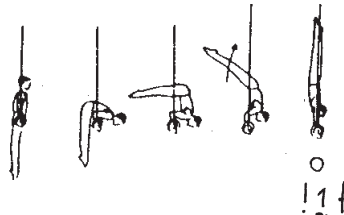
**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

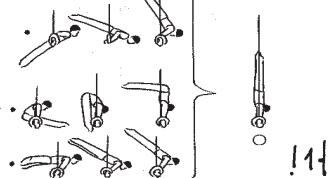
**EGR IV: Éléments de force et de maintien - Strength and hold elements - Elementos de fuerza y mantenimiento**

25. S'élev. corps et bras fléchis à l'app. renvs. (2 s.)  
Press to hdst. with bent body and bent arms (2 s.)  
Elevarse cuerpo y b. flex. al apoyo inv. (2 s.)



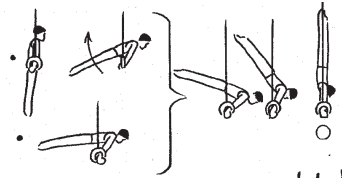
Aussi jam. ec./ also strad. legs / También p. ab.

26. S'élev. corps t. et bras fl. ou corps fl. et bras t. ou de l'app. fac. horiz. éc. à l'app. renv. (2 s.)  
Press to hdst. with str. body a. bent arms or b. body. a. str. arms, or fr. strad. sup. lever (2 s.)  
Elev. cuerpo ext. y b. flex. o cuerpo ext. y b. flex. o del ap. fac. horiz. p. ab. al apoyo inv. (2 s.)

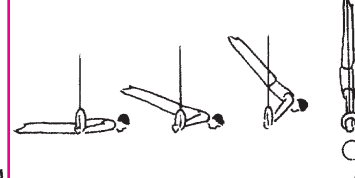


\* Aussi jam. ec./ also strad. legs / También p. ab.

27. S'élev. corps tendu et bras tendus ou de l'app. fac. horiz. à l'app. renv. (2 s.)  
Press to hdst. with str. body and str. arms or from sup. lever (2 s.)  
Elevarse cuerpo y b. ext. al apoyo inv. o del ap. fac. horiz. (2 s.)



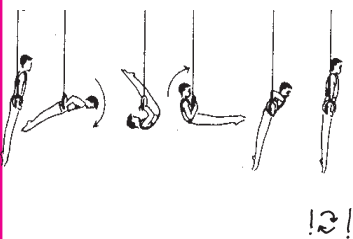
28. De l'hirondelle, s'élev. corps tendu et bras t. a l'app. renv. (2 s.)  
Press to hdst. with str. body and str. arms from swallow (2 s.)  
Elevarse cuerpo ext. y bra. ext. desde hirondelle al ap. inv. (2 s.)



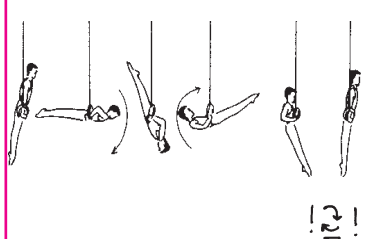
29.

30.

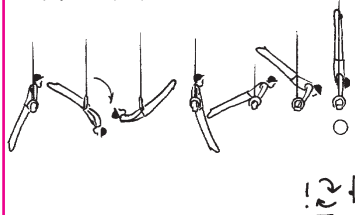
31. Tour d'appui av. lentement carpé à l'appui  
Slow roll fwd. piked to support  
Giro de apoyo ad. lentamente carp. al apoyo



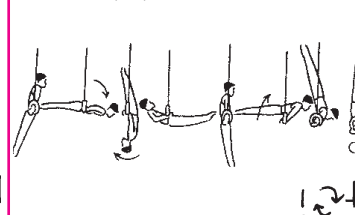
32. Tour d'appui av. lentement tendu à l'appui  
Slow roll fwd. stretched to support  
Giro de apoyo ad. lentamente ext. al apoyo



33. Tour d'appui av. tendu lentement, bras tendus à l'appui renvs. (2 s.)  
Slow roll fwd. stretched with straight arms to handstand (2 s.)  
Giro de apoyo ad. ext. lentamente, b. ext. al apoyo inv. (2 s.)



34. Tour d'appui av. tendu lentemen, bras tendus à la croix renvs. (2 s.)  
Slow roll fwd. stretched with straight arms to inverted cross (2 s.)  
Giro de apoyo ad. ext. braz. ext. lentamente a cristo inv. (2 s.)

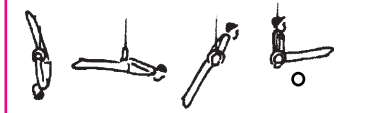


35.

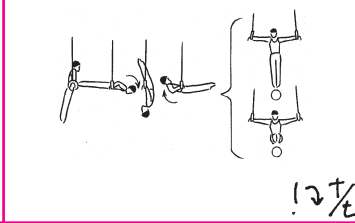
36.

37.

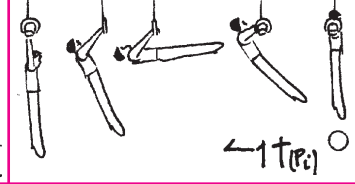
38. Abaissement arriere en tournant lentement, bras et corps tendus, à equerre écarté (2 s.)  
Slow roll bwd. slowly with str. arms and str. body to L sit (2 s.)  
Giro de apoyo at. lentamente con brazos y cuerpo extendido a ángulo (2 s.)



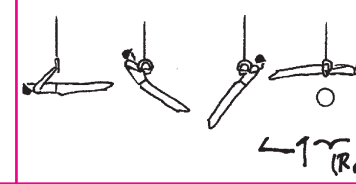
39. Tour d'appui av. tendu lentement, bras tendus à la croix ou croix angle (2 s.)  
Slow roll fwd. stretched with straight arms to cross or L-cross (2 s.)  
Giro de apoyo ad. ext. lentamente, b. ext. a cristo o cristo en ángulo (2 s.)



40. Etablis. en force bras et corp tendus en passant par la susp. fac. h. à la croix ou croix angle (2 s.)  
Pull with straight arms and body through momentary front lever to cross or L-cross (2 s.)  
Domin. a fuerza br. y cuerpo ext. pasando por la susp. fac. horiz. a cristo o cristo en ángulo (2 s.)  
(Pineda)



41. Etablis. en force bras et corp tendus en passant par la susp. fac. horiz. à l'app. fac. horiz. entre les anneaux (2 s.)  
Pull with strght and body and arms through moment. front lever to swallow (2 s.)  
Domin. a fuerza br. y cuerpo ext. pasando por la susp. fac. horizontal a hirondelle (2 s.)  
(Bhavsar)



42.

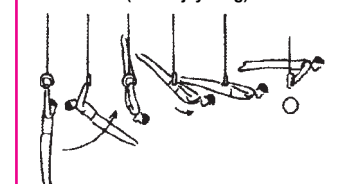
43.

44.

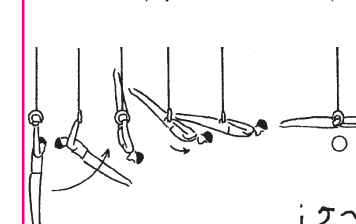
45.

46.

47. Tour en arrier lent. corps et bras tendus à l'app. fac. hoiz. (2 s.)  
Roll bwd. slowly with str. arms and body to free sup. scale (2 s.)  
Voltear. at. lent. cuerpo y bra. ext al apoyo fac. horiz. (2 s.)  
(Yan Mijayoung)



48. Tour en arrier. lent. corps et bras tendus à l'app. fac. horiz. entre les anneaux (2 s.)  
Roll bwd. slowly with str. arms and body to swallow (2 s.)  
Voltear at. cuerpo y brazos ext a hirondelle (2 s.)

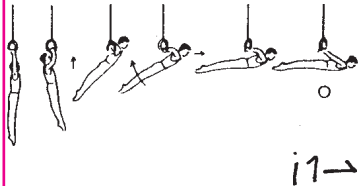




**A = 0,10****B = 0,20****C = 0,30****D = 0,40****E = 0,50****F = 0,60****EGR IV: Éléments de force et de maintien - Strength and hold elements - Elementos de fuerza y mantenimiento**

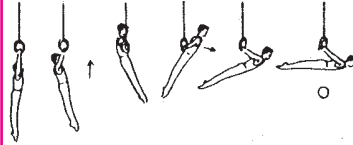
49.

50. Etablis. en force, bras fléchis à la susp. dorsale horiz. (2 s.)  
*Vertical pull up with bent arms to hanging scale rearways (2 s.)*  
 Domin. a fuerza, b. flex. a la susp. dorsal horiz. (2 s.)



i1 →

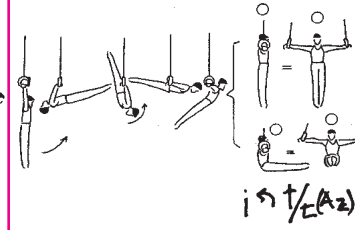
51. Etablis. en force, bras tendus à la susp. dorsale horiz. (2 s.)  
*Vertical pull up with straight arms to hanging scale rearways (2 s.)*  
 Domin. a fuerza, b. ext. a la susp. dorsal horiz. (2 s.)



i1 →

52. Tour d'app. arr. t. à la croix ou cr. angle (2 s.)  
*Felge bwd. stretched to cross or L-cross (2 s.)*  
 Giro de apoyo at. ext. a cristo o cristo en áng. (2 s.)

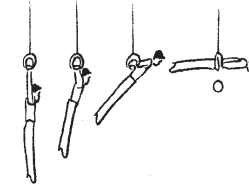
(Azarian)



i1 ↑ / (Az)

53. De la susp. etablis. en force, bras tendus à l'hirondelle. (2 s.)  
*From hang vertical pull up with straight arms to swallow (2 s.)*  
 Desde las susp. domin. a fuerza, b. ext. a hirondelle (2 s.)

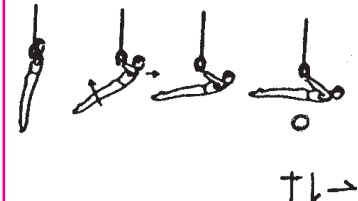
(Balandin 1)



54.

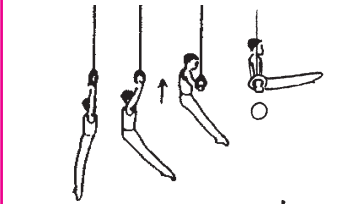
55.

56. De la croix ou croix angle, tourner en av. à la susp. dors. horiz. (2 s.)  
*Fr. cross or L-cr., turn fwd. to back lever (2 s.)*  
 De cristo o cristo en ángulo, voltear at. a la susp dorsal horiz. (2 s.)



t ↓ →

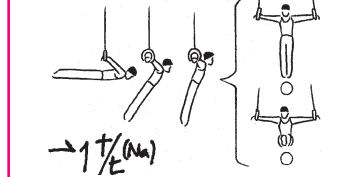
57. Etablis. en force, bras tendus à l'appui  
*Vertical pull up with straight arms to support*  
 Domin. a fuerza, b. ext. al apoyo



i1 L

58. De ou par la susp. dors. horiz., établis. en force bras tendus à la croix ou croix angle (2 s.)  
*From or through hanging scale rearways, with straight arms pull to cross or L-cross (2 s.)*  
 De o por la sus. dors. horiz., domin. a fuerza b. ext. a cristo o cristo en ángulo (2 s.)

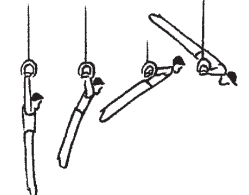
(Nakayama)



→ t ↑ / (Na)

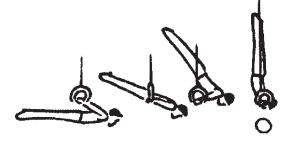
59. De la susp. etablis. en force, bras tendus à la croix renvs. (2 s.)  
*From hang vertical pull up with straight arms to inv. cross (2 s.)*  
 Desde las susp. domin. a fuerza, b. ext. a cristo invertido (2 s.)

(Balandin 2)



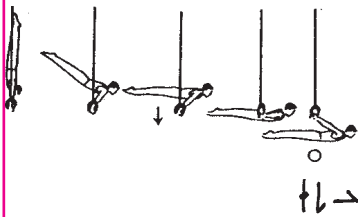
60. De la susp. dorsale etablis. en force, bras tendus à la croix renvs. (2 s.)  
*Through hang rearways press with straight arms and straight body to inverted cross (2 s.)*  
 Desde plancha dorsal subir con brazos y cuerpo ext. a cristo invertido (2 s.)

(Carmona)



61.

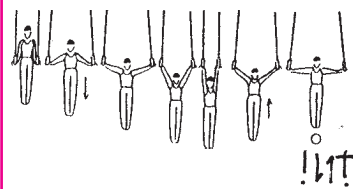
62. De l'app. renvs., s'abaisser horiz. à la susp. dors. horiz. (2 s.)  
*From hdst., lower horiz. to back lever (2 s.)*  
 Del ap. inv. bajar horiz. a la susp. dors. horiz. (2 s.)



t ↓ →

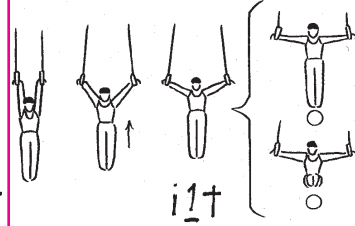
63. De l'app., s'abais. lent. bras tendus à la susp. et établis. en force, bras t. à la croix (2 s.)  
*From sup., lower slowly with str. arms to hang, and pull with str. arms to cross (2 s.)*  
 Del apoyo, bajar lent. b. ext. a la susp. y domin. a fuerza b. ext. a cristo (2 s.)

(Li Xiaoshuang)



! t ↓

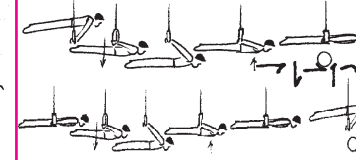
64. Etablis. en force, bras tendus à la croix ou croix angle (2 s.)  
*Vertical pull up with straight arms to cross or L-cross (2 s.)*  
 Domin. a fuerza, b. ext. a cristo o cristo en ángulo (2 s.)



i1 t

65. S'abaisser horiz. lent. à la susp. dors. horiz. de la et s'élev. à l'hirondelle (2 s.) ou de l'hirondelle le memme to planche  
*Lower horizontally and slowly to hanging scale rw. and press to swallow (2s.) or from swallow same to planche*  
 Bajar horizont. lent. a la susp. dors. horiz. y subir a hirondelle (2 s.) o hirondelle lo mismo a plancha

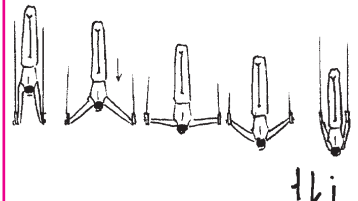
Van Gelder



66.

67.

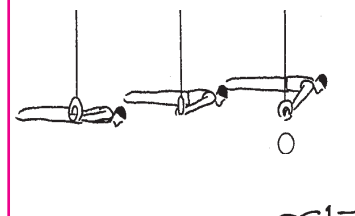
68. De l'app. renvs., s'abaisser en passant par la croix renvs. à la susp. renversée  
*From handstand, lower slowly with straight arms through inverted cross to inverted hang*  
 Del ap. inv., bajar pasando por cristo inv. a la susp. inv.



t ↓ i

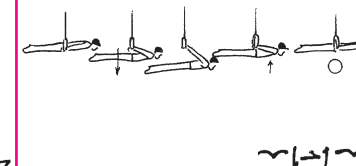
69.

70. De l'hirondelle, s'élev. à l'app. fac. horiz. (2 s.)  
*From swallow, press to support scale (2 s.)*  
 De hirondelle elevarse al apoyo fac. horiz. (2 s.)



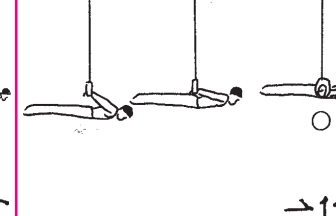
→ t ↓

71. De Hirondelle, s'abaisser horiz. lent. à la susp. dors. horiz. de la et s'élev. à la Hirondelle. (2 s.)  
*From swallow, lower slowly to hanging scale, press to swallow (2 s.)*  
 Desde Hirondelle, bajar horiz. lent. a plancha dorsal para subir a Hirondelle (2 s.)



→ t ↓

72. De la susp. dors. horiz., s'élev. à l'hirondelle (2 s.)  
*From hanging scale rw. press to swallow (2 s.)*  
 De la susp. dors. horiz., elev. a hirondelle (2 s.)



→ t ↓

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR IV: Eléments de force et de maintien - Strength and hold elements - Elementos de fuerza y mantenimiento**

73.

74.

75. De l'équerre, s'élev. corps fléchi et bras tendus, à la croix renvs. (2 s.)  
From L-sit, press to inverted cross (2 s.)  
De ángulo, elev. c. flex. y b. ext. a cristo inv. (2 s.)

L 1 ↓

76. De la croix angle, s'élev. à la croix renvs. (2 s.)  
From L-cross, press to inverted cross (2 s.)  
De cristo en ángulo, elev. a cristo inv. (2 s.)

t 1 ↓

77. De la croix s'élev. corps tendu à la croix renvs. (2 s.)  
From cross, press with straight body to inverted cross (2 s.)  
De cristo elevarse cuerpo ext. a cristo inv. (2 s.)

t 1 ↓

78.

79.

80.

T 1 ↓

81. De la croix ou croix angle, établis. de force à l'équerre (2 s.)  
From cross or L-cross, press to L-sit (2 s.)  
De cristo o cristo en ángulo, domin. a fuerza a ángulo (2 s.)

T 1 ↓

82. De l'app. fac. horiz., s'élev. à la croix renvs. (2 s.)  
From support lever, press to inverted cross (2 s.)  
Del apoyo fac. horiz., elev. a cristo inv. (2 s.)

→ 1 ↓

83. De l'hirondelle, s'élev. à la croix renvs. (2 s.)  
From swallow, press to inverted cross (2 s.)  
De hirodelle, elev. a cristo inv. (2 s.)

~ 1 ↓

84.

85.

86.

87.

88. De la croix, s'élev. direct à l'app fac. horiz. (2 s.)  
From cross, press to planche without first going to support (2 s.)  
De cristo, elev. direct. al apoyo fac. horiz. (2 s.)

† 1 ↓

89. De la croix, s'élev. à l'hirondelle (2 s.)  
From cross, press to swallow (2 s.)  
De cristo, elev. a hirondelle (2 s.)

† 1 ↓

90.

91.

92.

93.

94. De la croix renvs. s'abaisser à la susp. renvs. et établis. lent. en tourn. en arr. à la croix. (2 s.)  
From inverted cross lower slowly to inverted hang and felge bwd. slowly to cross (2 s.)  
De cristo inv., bajar a la susp. inv. y dominar lent. volteando at. a cristo (2 s.)  
(Vorobiov)

95. De la croix renvs. s'abaisser à la susp. renvs. et établis. lent. en tourn. en arr. à l'hirondelle. (2 s.)  
From inverted cross lower slowly to inverted hang and felge bwd. slowly to swallow (2 s.)  
De cristo inv., bajar a la susp. inv. y dominar lent. volteando at. a hirondelle (2 s.)  
(Jotchev)

96.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

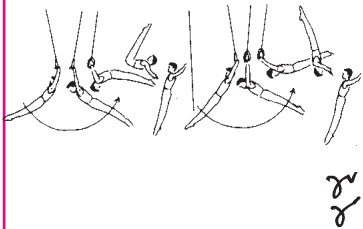
**D = 0,40**

**E = 0,50**

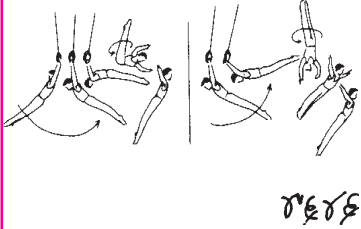
**F = 0,60**

**EGR V: Sorties - Dismounts - Salidas**

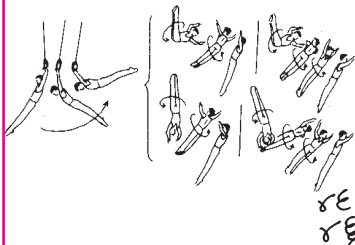
1. Salto avant ca. ou tendu  
*Salto fwd. piked or stretched*  
Mortal ad. carp. o ext.



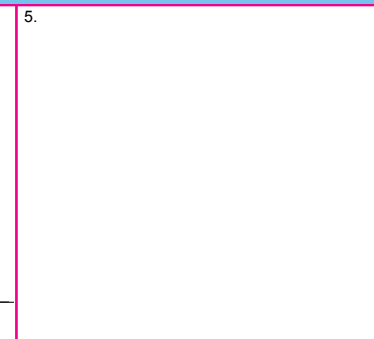
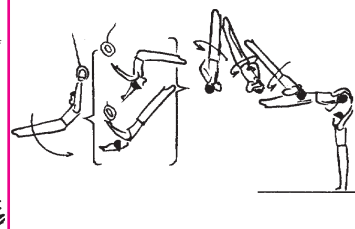
2. Salto avant carapé ou tendu avec 1/2 t.  
*Salto fwd. piked or stretched with 1/2 t.*  
Mortal ad. carp. o ext. con 1/2 g.



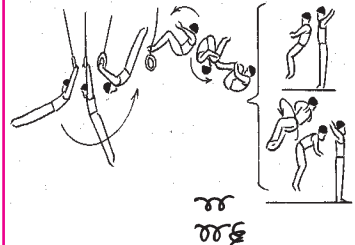
3. Salto avant carapé ou tendu avec 1/1 ou 3/2 t.  
*Salto fwd. piked or stretched with 1/1 or 3/2 t.*  
Mortal ad. carp. o ext. con 1/1 o. 3/2 g.



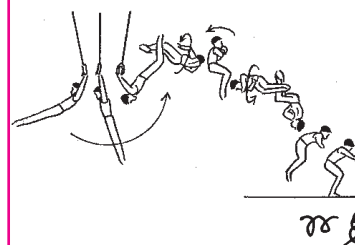
4. Salto avant carapé ou tendu avec 2/1 t.  
*Salto fwd. piked or stretched with 2/1 t.*  
Mortal ad. carp. o ext. con 2/1 g.



9. Double salto av. gr. ou gr. avec 1/2 t.  
*Double salto fwd. tucked or tucked with 1/2 t.*  
Doble mortal ad. agr. o agr. con 1/2 g.



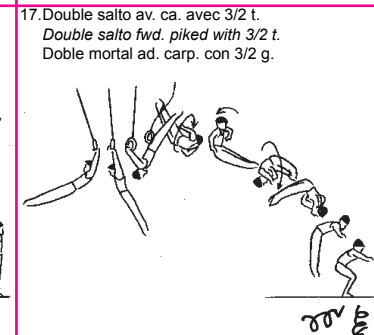
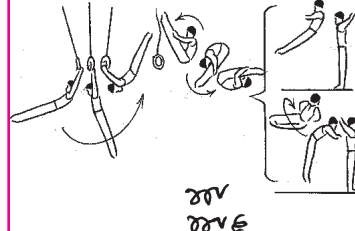
10. Double salto av. gr. avec 3/2 t.  
*Double salto fwd. tucked with 3/2 t.*  
Doble mortal ad. agr. cont 3/2 g.  
**(Fischer)**



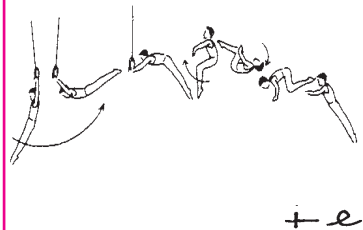
15. Double salto av. ca. ou ca. avec 1/2 t.  
*Double salto fwd. piked or piked with 1/2 t.*  
Doble mortal ad. carp. con 1/2 g.  
**(Balabanov)**



16. Double salto av. ca. avec 3/2 t.  
*Double salto fwd. piked with 3/2 t.*  
Doble mortal ad. carp. con 3/2 g.



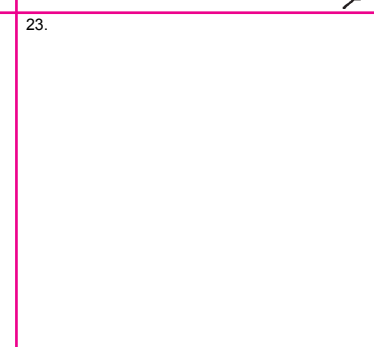
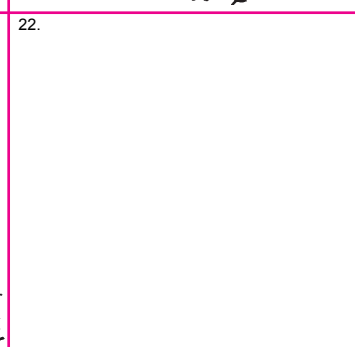
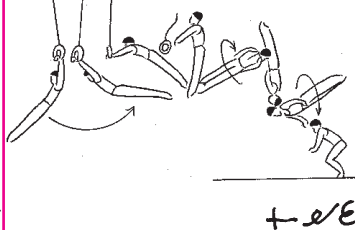
19. Etablis. arr. et salto arr. gr.  
*Uprise bwd. and salto bwd t.*  
Domin. at. y mortal at. agr.  
**(Köste)**



20. Etablis. arr. et salto arr. ca. ou tendu  
*Uprise bwd. and salto bwd p. or str.*  
Domin. at. y mortal at. carp. o ext.

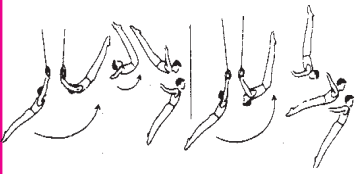


21. Etablis. arr. et salto arr. tendu avec 1/1 t.  
*Uprise bwd. and salto bwd str. with 1/1 t.*  
Domin. at. y mortal at. carp. o ext. con 1/1 g.



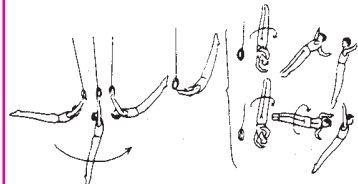
**A = 0,10****B = 0,20****C = 0,30****D = 0,40****E = 0,50****F = 0,60****EGR V: Sorties - Dismounts - Salidas**

25. Salto arr. carpé ou tendu  
Salto bwd. piked or stretched  
Mortal at. carp. o ext.



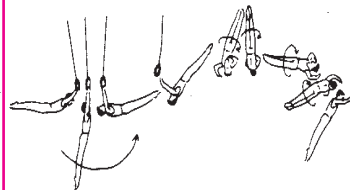
e e

26. Salto arr. tendu avec 1/2 ou 1/1 t.  
Salto bwd. stretched with 1/2 or 1/1 t.  
Mortal at. ext. con 1/2 o. 1/1 g.



e e e

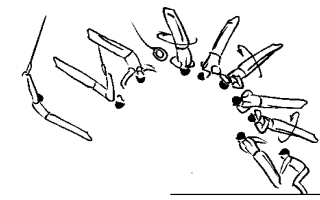
27. Salto arr. tendu avec 2/1 t. ou 3/2 t.  
Salto bwd. stretched with 2/1 t. or 3/2 t.  
Mortal at. ext. con 2/1 g. o 3/2 g.



e E

28.

29. Salto arr. tendu avec 3/1 t.  
Salto bwd. stretched with 3/1 t.  
Mortal at. ext. con 3/1 g.

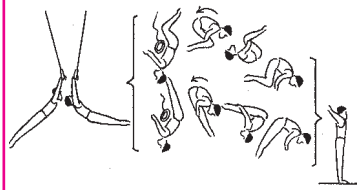


e E

30.

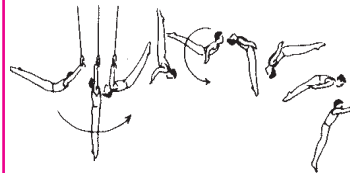
31.

32. Double salto arr. gr. ou ca.  
Double salto bwd. tucked or piked  
Doble mortal at. agr. o carp.



e e

33. Double salto arr. tendu  
Double salto bwd. stretched  
Doble mortal ext.

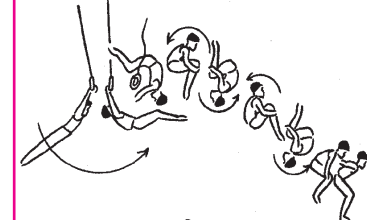


e e

34.

35.

36. Triple salto arr. gr.  
Triple salto bwd. tucked  
Triple mortal at. agr.

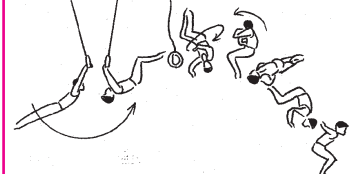


e e e

37.

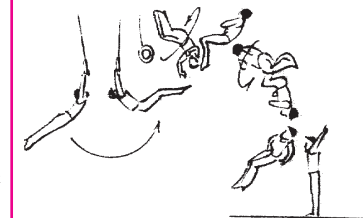
38.

39. Double salto arr. gr. ou ca. ou tendu - carpé ou  
carpé - tendu avec 1/1 t.  
Double salto bwd. t. or p. or str. - p. or p. - str.  
with 1/1 t.  
Doble mortal at. agr. o carp. o ext. - carp. o  
carp - ext. con 1/1 g.

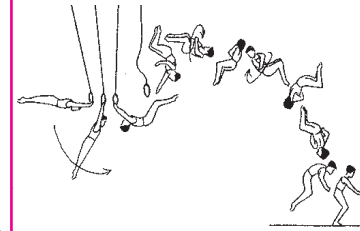


e e e

40. Double salto arr. gr. avec 3/2 t.  
Double salto bwd. with 3/2 t.  
Doble mortal at. agr. con 3/2 g.



41. Double salto arr. gr. avec 2/1 t.  
Double salto bwd. with 2/1 t.  
Doble mortal at. agr. con 2/1 g.



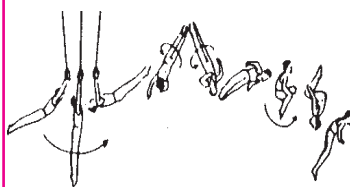
e e E

42.

43.

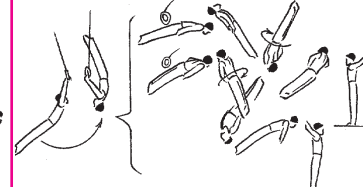
44.

45. Salto arr. tendu avec 1/1 t. et salto gr.  
Salto bwd. str. with 1/1 t. and salto t.  
Mortal at. ext con 1/1 g. y mortal at. agr.



e/E e

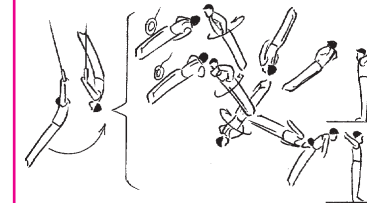
46. Double salto arr. tendu avec 1/2 ou 1/1 t.  
Double salto bwd. stretched with 1/2 or 1/1 t.  
Doble mortal ext. con 1/2 o 1/1 g.



e e e e E

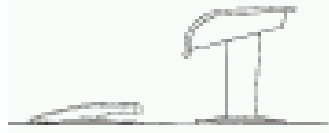
47.

48. Double salto arr. tendu avec 3/2 ou 2/1 t.  
Double salto bwd. stretched with 3/2 or 2/1 t.  
Doble mortal ext. con 3/2 o 2/1 g.



e e E

## 13. Fejezet Ugrás



Magasság: 135 cm a talajtól mérve

### 13.1 Cikkely: Az ugrás-gyakorlat leírása

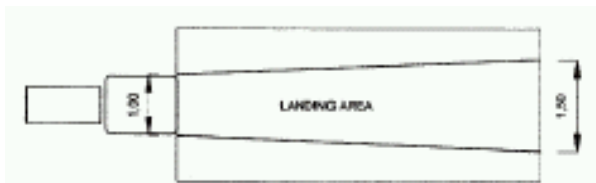
A tornásznak egy ugrást kell bemutatnia, kivéve a szerenkénti döntőre történő selejtezőt és a szerenkénti döntőt, ahol két különböző csoportba tartozó, és az ugrás második repülési fázisában is különböző ugrást kell végrehajtania. (pl. különböző irány – előre/hátra -; különböző testtartás – zsugor/bicska/nyújtott; második ívben minimum egy szaltó, vagy  $\frac{1}{2}$  fordulat különbség). Minden ugrás nekifutással és zárt lábbal, páros lábról elugrással (rundelből, vagy anélkül) az ugródeszkáról kezdődik, és rövid, két, vagy egykezes támaszfázissal az ugrószeren folytatódik. Az ugrás egy, vagy több fordulatot tartalmazhat a test két tengelye körül. Az első ugrás után a tornász késedelem nélkül visszatér kiinduló helyére és a D1 bíró jelére bemutatja a második ugrását.

### 13.2 Cikkely: Tartalom és felépítés

1. A tornásznak minden ugrását zárt lábbal, alapállásból, legfeljebb 25 m-re az ugrószer közelebbi végétől indulva kell kezdenie. Az ugrás a tornász első lépésével, v. szökkenésével kezdődik, az értékelés viszont akkor kezdődik, amikor a tornász lába az ugródeszkát érinti. A nekifutás hosszát a futósávon, vagy amellelt meg kell jelölni. Akadályt kell állítani keresztben a nekifutó-sáv végénél. A nekifutás megszakítható és újra folytatható, de nem ismételhető meg.
2. Az ugrás az ugrószer mögött, zárt lábbal, álló helyzetben, arccal az ugrószer felé, vagy ellenkező irányban (szemben vagy háttal az ugrószernek) végződik.
3. A tornásznak csak olyan ugrást szabad bemutatnia, amit teljes biztonsággal és magas fokú esztétikai, technikai és mesterségbeli tudással tud előadni. Az ugrás előtt köteles bemutatni szándékolt ugrásának azonosító számát.
4. A tornász csak előre vagy hátra ugorhat el, és csak zárt lábbal. Az egyetlen elem, amit a tornász végrehajthat az ugródeszka előtt, a „rundel”. Az ilyen ugrásokhoz az ugródeszka biztonsági gallérjának használatát elrendelték, ezt a verseny rendezőinek biztosítaniuk kell. A Rundellel végrehajtott ugráshoz a tornász számára megengedett egy, csak a rendezők által biztosított, segédszőnyeg használata is.
5. Az első ívben a szaltós és a terpesztett lábbal történő ugrások nincsenek sem felsorolva, sem megengedve.
6. A tornásznak a szándékolt testhelyzetet (zsugor, bicska v. nyújtott) határozott módon és hibátlanul kell mutatnia. A határozatlan testhelyzetért az E-zsúri levon és megtörténhet, hogy a D-zsúri alacsonyabb értékűnek fogadja el az ugrást.
7. Az E-zsúri értékelésének alapja:
  - a) Az első repülési szakasz (1. ív) az egy, vagy kétkezes támaszig tart.
  - b) A 2. repülési szakasz (2. ív) az ugrószerről való ellökődéstől az álló helyzetbe történő talajra érkezésig tart. A tornász testének határozott emelkedését kell felmutatnia, az ugrószerről történő ellökődés után.
  - c) Testhelyzet a pillanatnyi támasz helyzetben.
  - d) A ló meghosszabbított hossz tengelyétől eltérésért járó levonások.
  - e) Technikai kivétel az ugrás folyamán.
  - f) A talajra érkezés.

8. Leérkezési szabályok:

- a.) A tornásznak az ugrószér középvezetékének meghosszabbításától jobbra és balra megjelölt területen belülre kell mindkét lábával érkeznie, az alábbi ábra szerint:



Ezeket a vonalakat tisztán, láthatóan jelölni kell a leérkező szőnyegen. A vonalra rálépni szabad, de nem szabad azon túllépni. A jelölt érkezési zónát hordozó szőnyeget úgy kell biztonságosan rögzíteni, hogy az a verseny folyamán ne csúszhasson el.

- b.) Az ugrások során végrehajtott fordulatokat a talajfogás előtt be kell fejezni. A befejezetlen fordulatokért megfelelő levonás jár, és ha 90°-nál nagyobb a hiány, akkor a D-zsűri nem fogadja el azt, hanem alacsonyabb értékű ugrásnak ismeri el.

9. A tornász súlypontjának a 2. ívben szembeötlő emelkedést kell mutatnia a szerről történő ellökődést követően.

10. A zsugor, vagy bícska szaltós ugrásoknak nyilvánvaló nyitó fázist kell mutatniuk a talajfogás érdekében. Az előkészítetlen talajra érkezés jelei technikai hibák, és általában technikai hibaként, talajfogási hibaként levonással járnak.

11. A gyakorlat bemutatására vonatkozó levonások teljes hiba- és levonási felsorolását lásd a 9. Fejezetben és a levonások összefoglalásában a 9.4 Cikkelyben.

### Tájékoztató a „D” pontszámáról

1. A tornásznak egy ugrást kell bemutatnia a selejtező versenyen, a csapatdöntőn és az összetett egyéni döntőn. A szerenkénti döntőre való selejtező során és a szerenkénti döntőben más-más ugráscsoportból választott két ugrást kell bemutatnia, az ugrás második ívében bemutatott különböző repülési fázissal.
  - I. csoport: Kézenátfordulások előre és Yamasita típusú ugrások.
  - II. csoport: Kézenátfordulások, az első ívben  $\frac{1}{4}$  vagy  $\frac{1}{2}$  fordulattal (Tsukahara és Kasamatsu típusú ugrások).
  - III. csoport: Rundellel kezdődő ugrások, hátra történő mozgással a 2. ívben.
  - IV. csoport: Rundel  $\frac{1}{2}$  fordulattal kezdődő ugrások, előre történő mozgással a 2. ívben.
  - V. csoport: Rundel  $\frac{3}{4}$  vagy  $\frac{1}{1}$  fordulattal kezdődő ugrások, hátra történő mozgással a 2. ívben.
2. A Nehézségi Táblázat minden ugrást felsorol, ugrásszámmal és értékkel lát el a csoportján belül. A következő általános elveket kell alkalmazni:
  - a.) A Cuervo ugrások azonos értékűek a megfelelő, kézenátfordulásból történő csavart szaltós ugrásokkal
  - b.) A Kasamatsu ugrások azonos értékűek a megfelelő Cukahara ugrásokkal
  - c.) A Jurczenko ugrások azonos értékűek a hasonló Cukahara, vagy Kasamatsu ugrásokkal
  - d.) Ha másképp nincs szabályozva, a rundellel előkészített ugrások  $\frac{1}{2}$  fordulattal az ugrószerről, 0,2 ponttal magasabb értéket kapnak a megfelelő előre ugrások értékéhez képest
  - e.) Ha másképp nincs szabályozva, a rundellel előkészített ugrások  $\frac{3}{4}$  vagy  $\frac{1}{1}$  fordulattal az ugrószerről, 0,4 ponttal magasabb értéket kapnak a megfelelő Tsukahara ugrások értékéhez képest
  - f.) Az egykaros támasszal végrehajtott ugrások értéke és azonosító száma azonos az ugyanazon két kézzel végzett ugrásokkal.
3. Minden ugrás bonyolultságának alapján egyedi Nehézségi Értéket kapott
4. Minden ugrás végrehajtása előtt a Szabálykönyvben jelölt megfelelő ugrásszámot be kell mutatni a D-zsűri részére. Ezt a feladatot a tornász vagy segítője világítótábla révén hajtja végre, de tévedésért nem jár büntetés.

Pl. #319-es számnál a #3 jelzi az ugráscsoportot,  
#19-es az ugrás számát a csoporton belül.

5. A tornásznak a szándékolt testtartást (zsugor, bicska, nyújtott test) határozott és hibátlan módon kell mutatnia. A határozatlan testtartás a D-zsúri részéről el nem fogadást, vagy alacsonyabb nehézségi érték besorolást eredményezhet (lásd a testtartások meghatározását a 13.1 Fejezetben). A tornász csak olyan ugrás számát írhatja ki, amelyet végre tud hajtani, és nem azt, amit végrehajtani remél. Ezt a figyelmeztetést különösen a nyújtott testű, ill. bicska helyzetű végrehajtás elismerésekor kell tekintetbe venni.
6. Az ugrás érvénytelen (0.00 pont a D-zsúri és E-zsúri részéről), ha:
- A nekifutást a tornász végrehajtotta, a szer mellett elfutott, az ugródeszkára rálépett és/vagy érintette az ugrószert, ugrás nélkül.
  - Az ugrást olyan gyengén hajtották végre, hogy a szándékolt ugrás nem ismerhető fel, vagy a tornász lábaival rugaszkodik el az ugrószerről.
  - Az ugrás támasz fázis nélküli, azaz a kezek nem érintik az ugrószert.
  - A tornász nem a lábaival ér először a talajra. Ez azt jelenti, hogy először legalább egy lábnak érintenie kell a leérkező szőnyeget, mielőtt azt a test bármely más része érintené.
  - A tornász szándékosan oldalhelyezetbe érkezik.
  - A tornász tiltott ugrást mutat be (terpesztett lábak, szaltó az első ívben, tiltott elő-elemek az ugródeszka előtt, stb.)
  - A szerenkénti döntő selejtezője és a szerenkénti döntő során a tornász első ugrását a második kísérletnél megismétli.
  - A tornász nem használja az ugrásbiztosító gallért a rundeles ugrásoknál (III., IV., V. csoport).
7. A szerenkénti döntőre (CIII) való Selejtező során és a Szerenkénti Döntőben (CIII) a két ugrás pontszáma alapján az érvényes pontszám kiszámítása az alábbi módon történik:

A két D pontszámot összeadjuk és elosztjuk kettővel („átlag D pont”);

A két E pontszámot szintén összeadjuk, de nem osztjuk el kettővel és így vonjuk le a maximális 10 pontból („végső E pont”);

Az érvényes pont az „átlag D pont” és a „végső E pont” összege lesz, képletben:

Érvényes pontszám =

$$\frac{D.1 + D.2}{2} + (10 - (E1 + E2))$$

8. Kiegészítő nekifutás – 1,0 pont levonással az „üres” nekifutás miatt – megengedett az Alábbiak szerint:
- Ha egy ugrást kell bemutatni, a második nekifutás, büntetéssel megengedett.  
A harmadik nem lehetséges;
- Ha két ugrást kell bemutatni, a harmadik nekifutás, büntetéssel megengedett.  
A negyedik nem lehetséges.
9. Az ugrások el nem ismerésének szabályait lásd a 7. Fejezetben, és a Levonások összefoglalása”, 7.6 Cikkelyében.

## 13.2 Cikkely: Az ugrásra vonatkozó sajátos hibák és levonásaik táblázata

### D zsűri

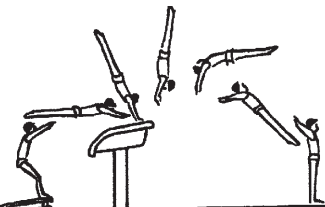
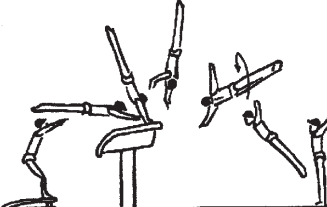
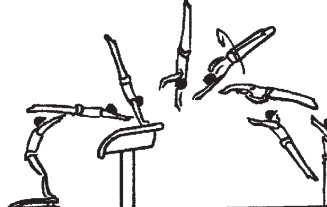
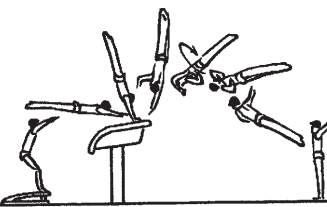
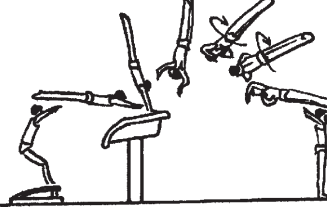
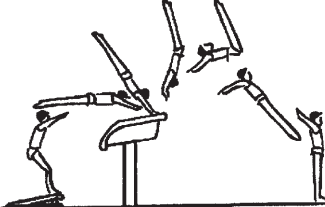
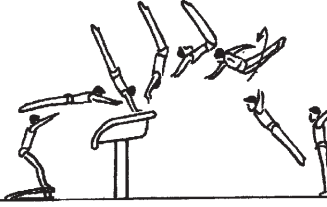
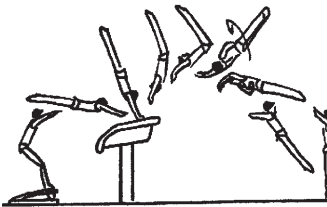
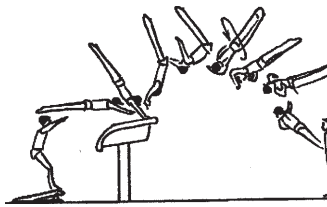
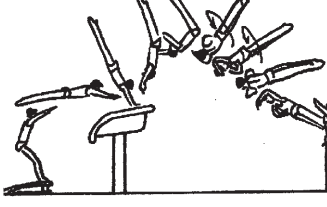
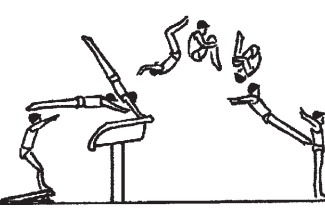
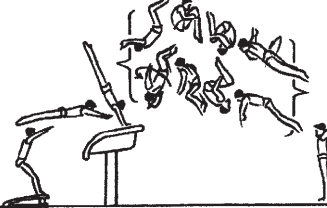
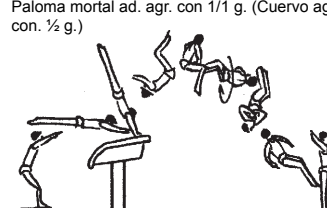
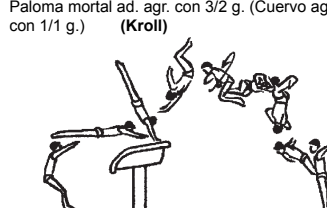
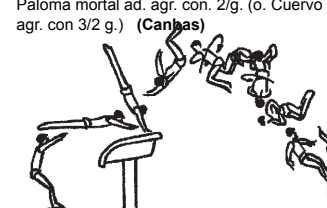
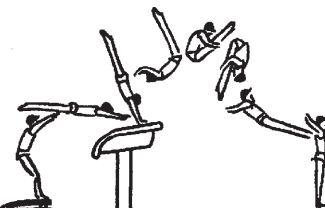
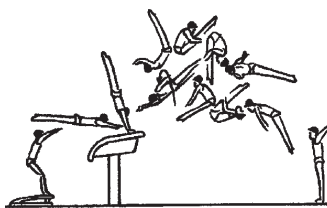
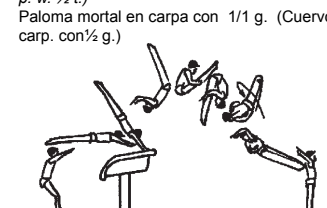
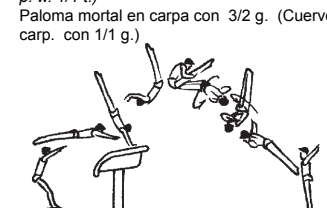
Hiba	kicsi 0.1	közepes 0.3	nagy 0.5
Talajfogáskor 1 láb, vagy kéz az érkezési területen kívül	0.1 pont levonás a végső pontszámból		
Talajfogáskor 2 láb, vagy 2 kéz, 1 láb 1 kéz, vagy egyéb testrész az érkezési területen kívül	0.3 pont levonás a végső pontszámból		
Talajfogás közvetlenül az érkezési területen kívül	0.3 pont levonás a végső pontszámból		
A 25 m-nyi nekifutás túllépése	0.50 levonás a végső pontszámból az érintett ugrásnál		
Nem szabályos, vagy érvénytelen ugrás	0.00 pont erre az ugrásra mind a D-, mind az E-zsűritől		
Rundellal kezdődő ugrásoknál a védőgallér hiánya	0.00 pont erre az ugrásra mind a D-, mind az E-zsűritől		
Az első ugrás megismétlése a Szerenkénti Döntőn, vagy a Selejtezőjén	0.00 pont erre az ugrásra mind a D-, mind az E-zsűritől		
Az első ugráscsoport megismétlése a szerenkénti döntőn, vagy selejtezőjén	2.00 pont levonás a 2. ugrás végső pontszámból		
Mindkét ugrásnál megegyező második ív a szerenkénti döntőn, vagy selejtezőjén	2.00 pont levonás a 2. ugrás végső pontszámból		

### E zsűri levonásai

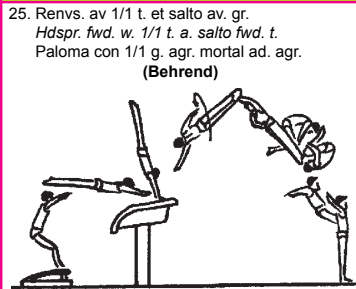
Hiba	kicsi 0.1	közepes 0.3	nagy 0.5
Kiviteli hibák az első ívben	+	+	+
Technikai hibák az első ívben	+	+	+
A kézálláshelyzetek hiánya, eltérés a függőlegestől	+	+	+
Kiviteli hibák a második ívben	+	+	+
Technikai hibák a második ívben	+	+	+
Elégtelen magasság, nem szembeötlő mértékű súlypont emelkedés	+	+	+
A talajfogás előkészítésénél a rányitás hiánya	+	+	
Kiegészítő nekifutás			1,0 pont levonás



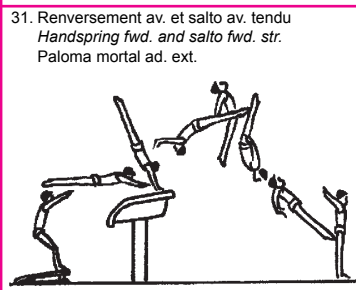
**EG I: Renversements avant et Yamashitas type sauts - Forward Handspring and Yamashita style vaults - Palomas y Yamashitas**

<p>1. Renversement avant Forward handspring Paloma</p>  <p><b>2.0</b></p>	<p>2. Renversement avant avec 1/2 t. Forward handspring with 1/2 t. Paloma con 1/2 g.</p>  <p><b>2.4</b></p>	<p>3. Renversement avant avec 1/1 t. Forward handspring with 1/1 t. Paloma con 1/1 g.</p>  <p><b>2.8</b></p>	<p>4. Renversement avant avec 3/2 t. Forward handspring with 3/2 t. Paloma con 3/2 g.</p>  <p><b>3.2</b></p>	<p>5. Renversement avant avec 2/1 t. Forward handspring with 2/1 t. Paloma con 2/1 g.</p>  <p><b>3.6</b></p>	<p>6.</p>
<p>7. Renversement avant carpié Forward handspring piked Paloma en carpa (Yamashita)</p>  <p><b>2.0</b></p>	<p>8. Yamashita avec 1/2 t. Yamashita with 1/2 t. Yamashita con 1/2 g.</p>  <p><b>2.4</b></p>	<p>9. Yamashita avec 1/1 t. Yamashita with 1/1 t. Yamashita con 1/1 g.</p>  <p><b>2.8</b></p>	<p>10. Yamashita avec 3/2 t. Yamashita with 3/2 t. Yamashita con 3/2 g.</p>  <p><b>3.2</b></p>	<p>11. Yamashita avec 2/1 t. Yamashita with 2/1 t. Yamashita con 2/1 g.</p>  <p><b>3.6</b></p>	<p>12.</p>
<p>13. Renversement av. et salto av. gr. Handspr. fwd. and salto fwd. t. Paloma mortal ad. agr.</p>  <p><b>2.8</b></p>	<p>14. Renvs. av. et salto av. gr. avec 1/2 t. (ou Cuervo gr.) Hdspr. fwd. and salto fwd. t. w. 1/2 t. (or Cuervo t.) Paloma mortal ad. agr. con 1/2 g. (o. Cuervo agr.)</p>  <p><b>3.2</b></p>	<p>15. Renvs. av. et salto av. gr. avec 1/1 t. (Cuervo gr. a. 1/2 t.) Hdspr. fwd. and salto fwd. t. w. 1/1 t. (Cuervo t. w. 1/2 t.) Paloma mortal ad. agr. con 1/1 g. (Cuervo agr. con. 1/2 g.)</p>  <p><b>3.6</b></p>	<p>16. Renvs. av. et salto av. gr. avec 3/2 t. (Cuervo gr. a. 1/1 t.) Hdspr. fwd. and salto fwd. t. w. 3/2 t. (Cuervo t. w. 1/1 t.) Paloma mortal ad. agr. con 3/2 g. (Cuervo agr. con 1/1 g.) (Kroll)</p>  <p><b>4.0</b></p>	<p>17. Renvs. av. et salto av. gr. avec 2/1 t. (ou Cuervo gr. a. 3/2 t.) Hdspr. fwd. and salto fwd. t. w. 2/1 t. (or Cuervo t. w. 3/2 t.) Paloma mortal ad. agr. con. 2/g. (o. Cuervo agr. con 3/2 g.) (Canhas)</p>  <p><b>4.4</b></p>	<p>18.</p>
<p>19. Renversement av. et salto av. ca. Handspr. fwd. and salto fwd. p. Paloma mortal en carpa</p>  <p><b>3.2</b></p>	<p>20. Renvs. av. et salto av. ca. avec 1/2 t. (Cuervo ca.) Hdspr. fwd. and salto fwd. p. w. 1/2 t. (Cuervo p.) Paloma mortal en carpa con 1/2 g. (Cuervo carp.)</p>  <p><b>3.6</b></p>	<p>21. Renvs. av. et salto av. ca. avec 1/1 t. (Cuervo ca. a. 1/2 t.) Hdspr. fwd. and salto fwd. p. w. 1/1 t. (Cuervo p. w. 1/2 t.) Paloma mortal en carpa con 1/1 g. (Cuervo carp. con 1/2 g.)</p>  <p><b>4.0</b></p>	<p>22. Renvs. av. et salto av. ca. avec 3/2 t. (Cuervo ca. a. 1/1 t.) Hdspr. fwd. and salto fwd. p. w. 3/2 t. (Cuervo p. w. 1/1 t.) Paloma mortal en carpa con 3/2 g. (Cuervo carp. con 1/1 g.)</p>  <p><b>4.4</b></p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

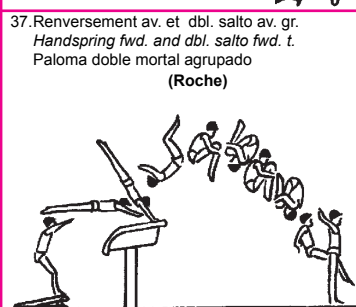
**EG I: Renversements avant et Yamashitas type sauts - Forward Handspring and Yamashita style vaults - Palomas y Yamashitas**



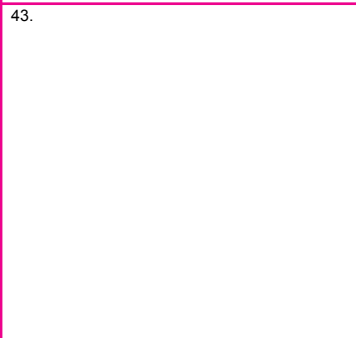
25. Renvs. av 1/1 t. et salto av. gr.  
Hdspr. fwd. w. 1/1 t. a. salto fwd. t.  
Paloma con 1/1 g. agr. mortal ad. agr.  
(Behrend)



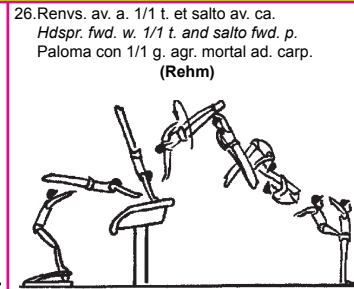
31. Renversement av. et salto av. tendu  
Handspring fwd. and salto fwd. str.  
Paloma mortal ad. ext.



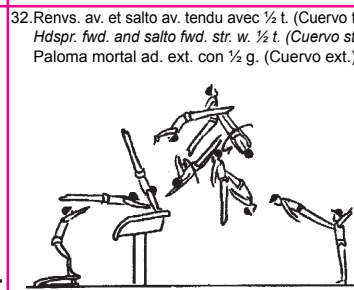
37. Renversement av. et dbl. salto av. gr.  
Handspring fwd. and dbl. salto fwd. t.  
Paloma doble mortal agrupado  
(Roche)



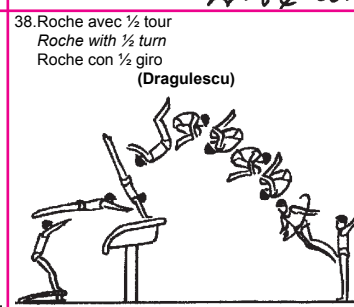
43. Renvs. av. a. 1/1 t. et salto av. ca.  
Hdspr. fwd. w. 1/1 t. and salto fwd. p.  
Paloma con 1/1 g. agr. mortal ad. carp.  
(Rehm)



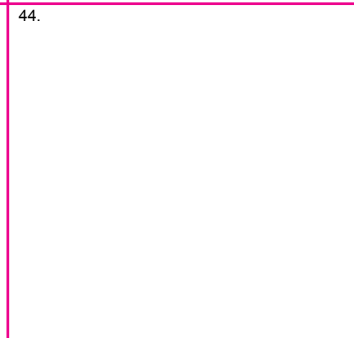
26. Renvs. av. a. 1/1 t. et salto av. ca.  
Hdspr. fwd. w. 1/1 t. and salto fwd. p.  
Paloma con 1/1 g. agr. mortal ad. carp.  
(Rehm)



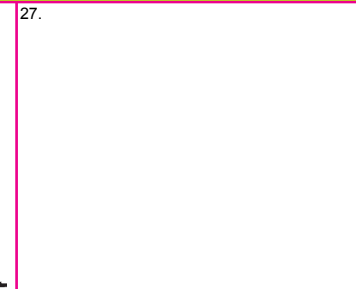
32. Renvs. av. et salto av. tendu avec 1/2 t. (Cuervo t.)  
Hdspr. fwd. and salto fwd. str. w. 1/2 t. (Cuervo str.)  
Paloma mortal ad. ext. con 1/2 g. (Cuervo ext.)



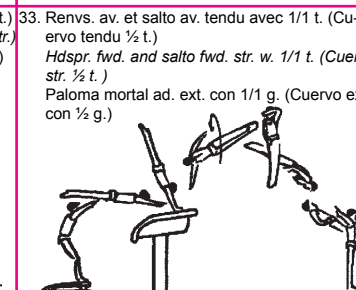
38. Roche avec 1/2 tour  
Roche with 1/2 turn  
Roche con 1/2 giro  
(Dragulescu)



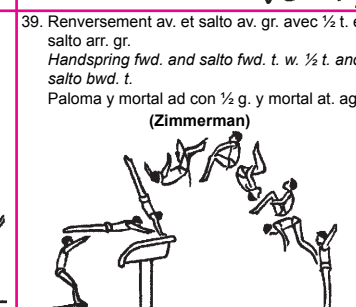
44. Renvs. av. et salto av. tendu avec 1/1 t. (Cuervo tendu 1/2 t.)  
Hdspr. fwd. and salto fwd. str. w. 1/1 t. (Cuervo str. 1/2 t.)  
Paloma mortal ad. ext. con 1/1 g. (Cuervo ext. con 1/2 g.)



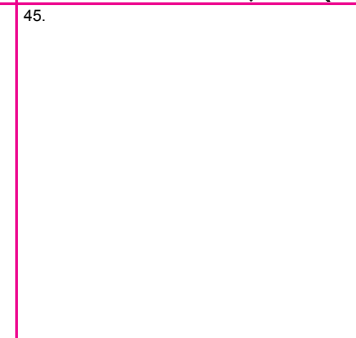
27. Renvs. av. et salto av. tendu avec 3/2 t. (Cuervo tendu 1/1 t.)  
Hdspr. fwd. and salto fwd. str. w. 3/2 t. (Cuervo str. w. 1/1 t.)  
Paloma mortal ad. ext. con 3/2 g. (Cuervo ext. con 1/1 g.)  
(Lou Yun)



33. Renvs. av. et salto av. tendu avec 2/1 t. (Cuervo str. 3/2 t.)  
Hdspr. fwd. and salto fwd. str. w. 2/1 t. (Cuervo str. 3/2 t.)  
Paloma mortal ad. ext. con 2/1 g. (Cuervo ext. con 3/2 g.)



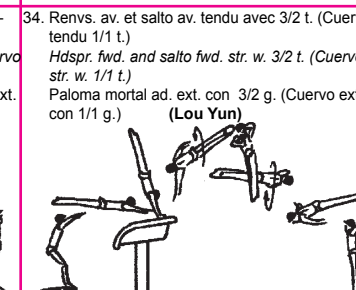
39. Renversement av. et salto av. gr. avec 1/2 t. et salto arr. gr.  
Handspring fwd. and salto fwd. t. w. 1/2 t. and salto bwd. t.  
Paloma y mortal ad con 1/2 g. y mortal at. agr.  
(Zimmerman)



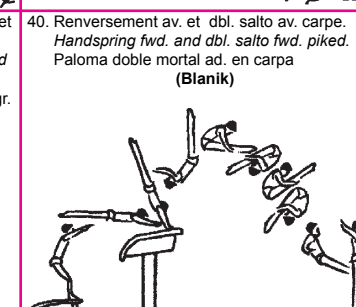
45. Renvs. av. et salto av. tendu avec 3/2 t. (Cuervo tendu 1/1 t.)  
Hdspr. fwd. and salto fwd. str. w. 3/2 t. (Cuervo str. w. 1/1 t.)  
Paloma mortal ad. ext. con 3/2 g. (Cuervo ext. con 1/1 g.)  
(Lou Yun)



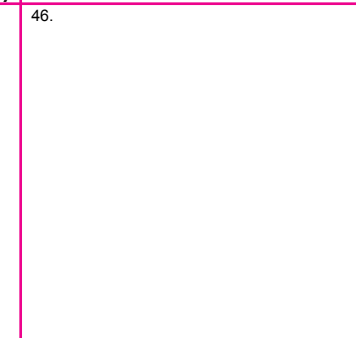
28. Renvs. av. et salto av. tendu avec 2/1 t. (Cuervo ext. con 3/2 g.)  
Hdspr. fwd. and salto fwd. str. w. 2/1 t. (Cuervo str. 3/2 t.)  
Paloma mortal ad. ext. con 2/1 g. (Cuervo ext. con 3/2 g.)



34. Renvs. av. et salto av. tendu av. 5/2 t.  
Handspring fwd. and salto fwd. str. w. 5/2 t.  
Paloma mortal ad. ext. con 5/2 g.  
(Yeo 2)



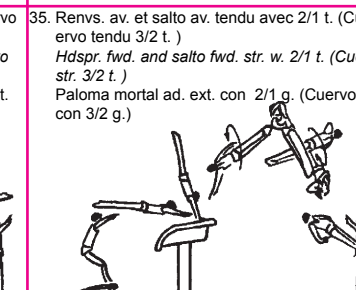
40. Renversement av. et dbl. salto av. carpe.  
Handspring fwd. and dbl. salto fwd. piked.  
Paloma doble mortal ad. en carpa  
(Blanik)



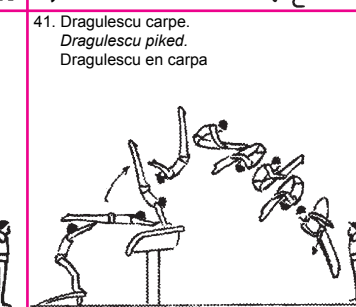
46. Renvs. av. et salto av. tendu av. 3/1 t.  
Handspring fwd. and salto fwd. str. w. 3/1 t.  
Paloma mortal ad. ext. con 3/1 g.  
(Yang Hak Seon)



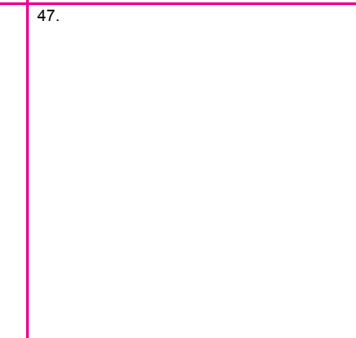
29. Renvs. av. et salto av. tendu avec 3/2 t. (Cuervo ext. con 3/2 g.)  
Hdspr. fwd. and salto fwd. str. w. 3/2 t. (Cuervo str. w. 1/1 t.)  
Paloma mortal ad. ext. con 3/2 g. (Cuervo ext. con 1/1 g.)  
(Lou Yun)



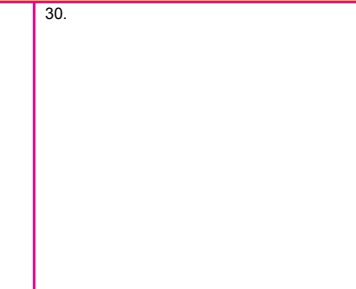
35. Renvs. av. et salto av. tendu avec 2/1 t. (Cuervo ext. con 3/2 g.)  
Hdspr. fwd. and salto fwd. str. w. 2/1 t. (Cuervo str. 3/2 t.)  
Paloma mortal ad. ext. con 2/1 g. (Cuervo ext. con 3/2 g.)



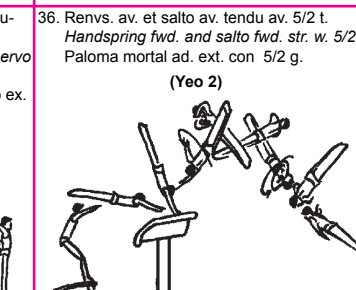
41. Dragulescu carpe.  
Dragulescu piked.  
Dragulescu en carpa



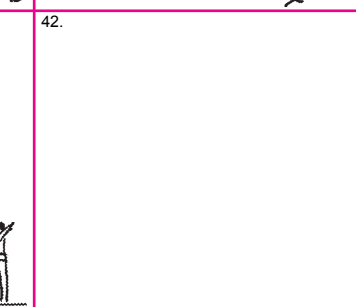
47. Renvs. av. et salto av. tendu av. 3/1 t.  
Handspring fwd. and salto fwd. str. w. 3/1 t.  
Paloma mortal ad. ext. con 3/1 g.  
(Yang Hak Seon)



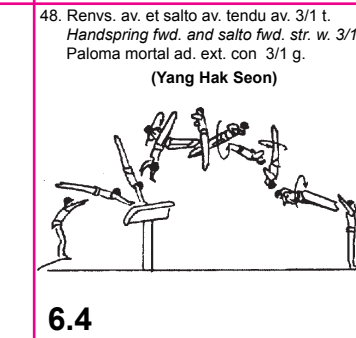
30. Renvs. av. et salto av. tendu av. 5/2 t.  
Handspring fwd. and salto fwd. str. w. 5/2 t.  
Paloma mortal ad. ext. con 5/2 g.  
(Yeo 2)



36. Renvs. av. et salto av. tendu av. 5/2 t.  
Handspring fwd. and salto fwd. str. w. 5/2 t.  
Paloma mortal ad. ext. con 5/2 g.  
(Yeo 2)



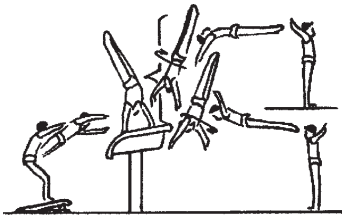
42. Dragulescu carpe.  
Dragulescu piked.  
Dragulescu en carpa



48. Renvs. av. et salto av. tendu av. 3/1 t.  
Handspring fwd. and salto fwd. str. w. 3/1 t.  
Paloma mortal ad. ext. con 3/1 g.  
(Yang Hak Seon)

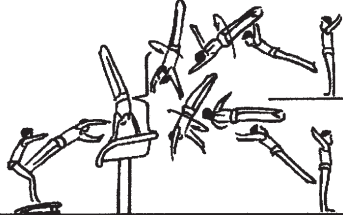
**EG II: Sauts avec ¼ ou ½ tour dans le phase d'envol - Handspring with ¼ or ½ turn in the 1st flight phase - Saltos con ¼ o ½ g. en la fase de vuelo**

1. Renversement lat. avec ¼ t.  
*Handspring sw. with ¼ t.*  
 Rondada con ¼ g.



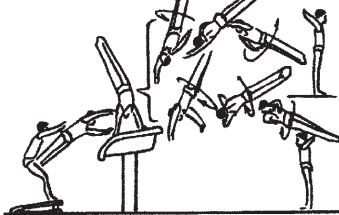
2.0

2. Renversement lat. avec 3/4 t.  
*Handspring sw. with 3/4 t.*  
 Rondada con 3/4 g.



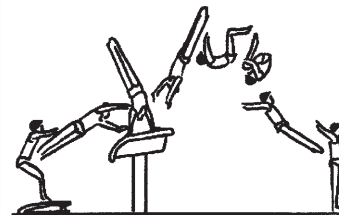
2.4

3. Renversement lat. avec 5/4 t.  
*Handspring sw. with 5/4 t.*  
 Rondada con 5/4 g.



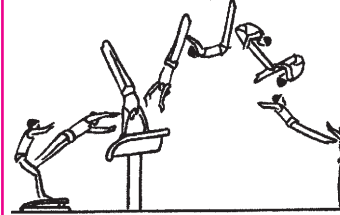
2.8

4. Renversement lat. avec ¼ t. et salto av. gr.  
*Hdspr. sw. with ¼ t. a. salto fwd. t.*  
 Rondada con ¼ g. y mortal ad. agr.



2.8

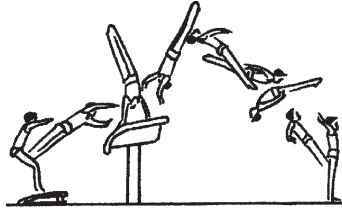
5. Renversement lat. avec ¼ t. et salto av. ca.  
*Handspring sw. w. ¼ t. a. salto fwd. p.*  
 Rondada con ¼ g. y mortal ad. carp.



3.2

6.

7. Renversement lat. avec ¼ t. et salto av. tendu  
*Handspring sw. w. ¼ t. a. salto fwd. str.*  
 Rondada con ¼ g. y mortal ad. ext.



4.4

8.

9.

10.

11.

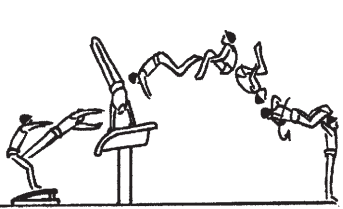
12.

13. Renversement lat. avec ¼ t. et salto arr. gr.  
*Handspring sw. w. ¼ t. a. salto bwd. t.*  
 Rondada con ¼ g. y mortal at. agr.  
 (Tsukahara)



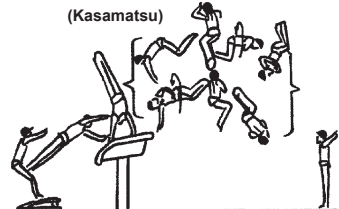
2.8

14. Tsukahara gr. avec ½ t.  
*Tsukahara t. with ½ t.*  
 Tsukahara agr. con ½ g.



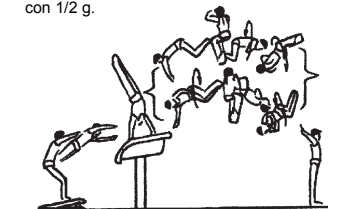
3.2

15. Renversement lat. avec ¼ t. et salto av. gr. avec ½ t.  
*Hdspr. sw. w. ¼ t. a. salto fwd. t. w. ½ t.*  
 Rond. con ¼ g. y mortal ad. agr. con ½ g.  
 (Kasamatsu)



3.6

16. Tsukahara gr. avec 3/2 t. ou Kasamatsu gr. avec 1/2 t.  
*Tsukahara t. w. 3/2 t. or Kasamatsu t. 1/2 t.*  
 Tsukahara agr. con. 3/2 g. o Kasamatsu agr. con 1/2 g.



4.0

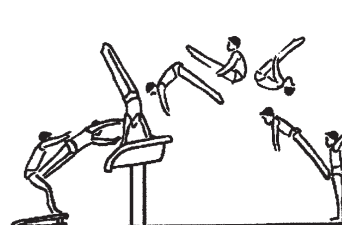
17. Tsukahara gr. avec 2/1 t.  
*Tsukahara t. with 2/1 t.*  
 Tsukahara agr. con 2/1 g.  
 (Barbieri)



4.4

18.

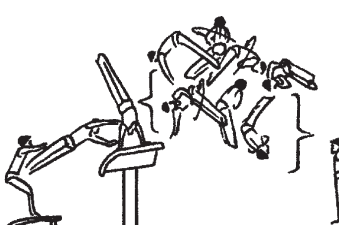
19. Tsukahara ca.  
*Tsukahara piked*  
 Tsukahara carp.



3.0

20.

21. Tsukahara ca. avec 1/1 t.  
*Tsukahara p. with 1/1 t.*  
 Tsukahara carp. con 1/1 g.



3.8

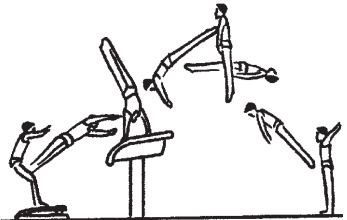
22.

23.

24.

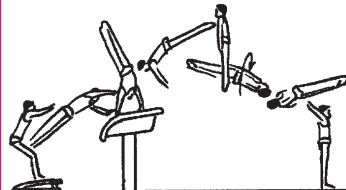
**EG II: Sauts avec ¼ ou ½ tour dans le phase d'envol - Handspring with ¼ or ½ turn in the 1st flight phase - Saltos con ¼ o ½ g. en la fase de vuelo**

25. Tsukahara tendu  
Tsukahara stretched  
Tsukahara ext.



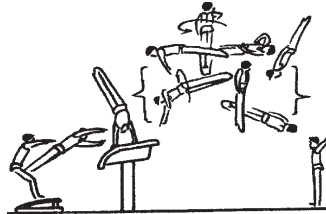
**3.6**

26. Tsukahara tendu avec ½ t.  
Tsukahara str. with ½ t.  
Tsukahara ext. con ½ g.



**4.0**

27. Tsukahara tendu a. 1/1 t. ou Kasamatsu t.  
Tsukahara str. w. 1/1 t. or Kasamatsu str.  
Tsukahara ext. c. 1/1 g. o Kasamatsu ext.



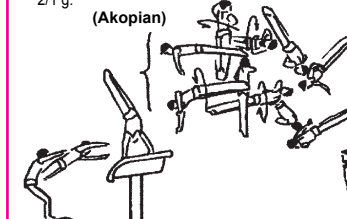
**4.4**

28. Kasamatsu tendu avec ½ t. ou Tsukahara tendu avec 3/2 t.  
Kasamatsu str. with ½ t. or Tsukahara str. w. 3/2 t.  
Kasamatsu ext. con ½ g. o. Tsukahara ext. con 3/2 g.



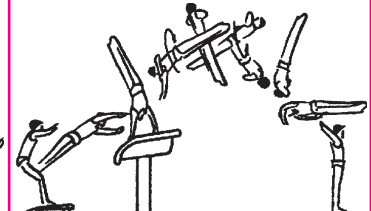
**4.8**

29. Kasamatsu t. avec 1/1 t. ou Tsukahara t. avec 2/1 t.  
Kasamatsu str. w. 1/1 t. or Tsukahara str. w. 2/1 t.  
Kasamatsu ext. con 1/1 g. o. Tsukahara ext. con 2/1 g.  
(Akopian)



**5.2**

30. Kasamatsu tendu avec 3/2 t.  
Kasamatsu str. with 3/2 t.  
Kasamatsu ext. con 3/2 g.  
(Driggs)



**5.6**

31. Kasamatsu tendu avec 2/1 t.  
Kasamatsu str. with 2/1 t.  
Kasamatsu ext. con 2/1 g.  
(López)



**6.0**

32.

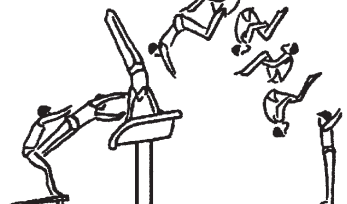
33.

34.

35.

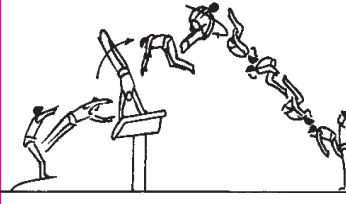
36.

37. Tsukahara avec salto arr. gr.  
Tsukahara with salto bwd. t.  
Tsukahara con mortal at. agr.  
(Yeo)



**5.6**

38. Double Tsukahara arr. gr. avec 1/1 t.  
Double Tsukahara with 1/1 twist  
Doble Tsukahara con 1/1 giro  
(Ri Se Gwang)



**6.4**

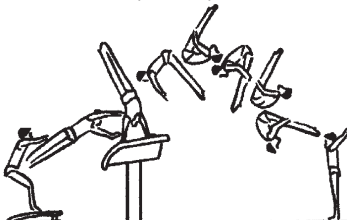
39.

40.

41.

42.

43. Tsukahara avec salto arr. ca.  
Tsukahara with salto bwd. piked.  
Tsukahara con mortal at. carp.  
(Lu Yu Fu)



**6.0**

44.

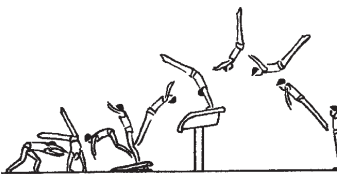
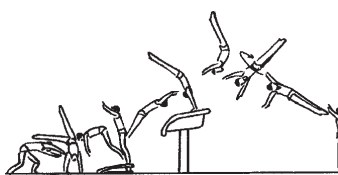
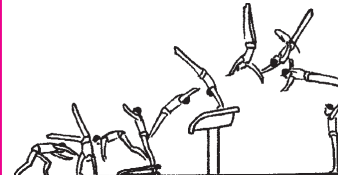
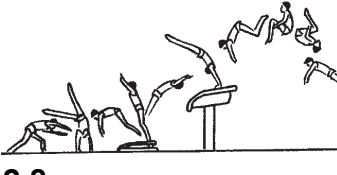


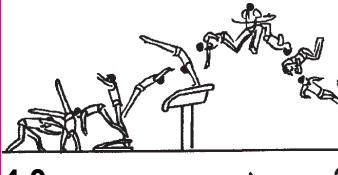

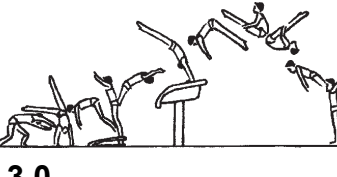
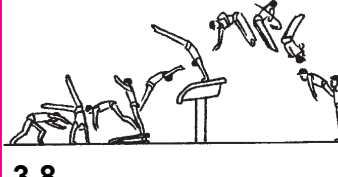



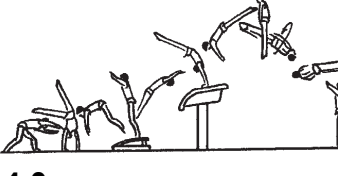

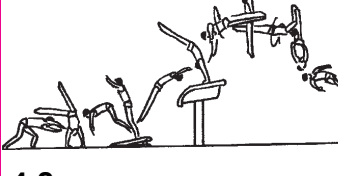

45.

46.

47.

48.

**EG III: Sauts à partir de la rondade - Round off entry vaults - Saltos a partir de rondada**

<p>1. Rondade, renversement arr. Round off, handspring bwd. Rondada, inversión at.</p>  <p><b>2.0</b> λ m</p>	<p>2. Rondade, renversement arr. avec ½ tour Round off, handspring bwd. with ½ turn Rondada, inversión at. con ½ g.</p>  <p><b>2.4</b> λ m ε</p>	<p>3. Rondade, renversement arr. avec 1/1 tour Round off, handspring bwd. with 1/1 turn Rondada, inversión at. con 1/1 g.</p>  <p><b>2.8</b> λ m ε</p>	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Rondade, renversement arr. et salto arr. gr. Round off, hdspr. bwd. and salto bwd. t. Rondada, inversión at. y mortal at. agr. (Yurchenko)</p>  <p><b>2.8</b> λ m ε γ</p>	<p>8. Yurchenko gr. avec ½ t. Yurchenko t. with ½ t. Yurchenko agr. con ½ g.</p>  <p><b>3.2</b> λ m ε ε</p>	<p>9. Yurchenko gr. avec 1/1 t. Yurchenko t. with 1/1 t. Yurchenko agr. con 1/1 g.</p>  <p><b>3.6</b> λ m ε ε</p>	<p>10. Yurchenko gr. avec 3/2 t. Yurchenko t. with 3/2 t. Yurchenko agr. con 3/2 g.</p>  <p><b>4.0</b> λ m ε ε</p>	<p>11. Yurchenko gr. avec 2/1 t. Yurchenko t. with 2/1 t. Yurchenko agr. con 2/1 g.</p>  <p><b>4.4</b> λ m ε ε</p>	<p>12.</p>
<p>13. Yurchenko carpé Yurchenko piked Yurchenko en carpa</p>  <p><b>3.0</b> γ υ</p>	<p>14.</p>	<p>15. Yurchenko ca. avec 1/1 t. Yurchenko p. with 1/1 t. Yurchenko en carpa con 1/1 g.</p>  <p><b>3.8</b> γ υ ε</p>	<p>16. Yurchenko et salto arr. gr. Yurchenko and salto bwd. t. Yurchenko y mortal at. agr. (Melissanidis)</p>  <p><b>5.6</b> λ m ε ε (Me)</p>	<p>17. Melissanidis carpé Melissanidis piked Melissanidis en carpa.</p>  <p><b>6.0</b> Me υ</p>	<p>18.</p>
<p>19. Yurchenko tendu Yurchenko stretched Yurchenko ext.</p>  <p><b>3.6</b> γ υ</p>	<p>20. Yurchenko tendu avec ½ t. Yurchenko stretched with ½ t. Yurchenko ext. con ½ g.</p>  <p><b>4.0</b> γ υ / ε</p>	<p>21. Yurchenko tendu avec 1/1 t. Yurchenko stretched with 1/1 t. Yurchenko ext. con 1/1 g.</p>  <p><b>4.4</b> γ υ / ε</p>	<p>22. Yurchenko tendu avec 3/2 t. Yurchenko stretched with 3/2 t. Yurchenko ext con 3/2 g.</p>  <p><b>4.8</b> γ υ / ε</p>	<p>23. Yurchenko tendu avec 2/1 t. Yurchenko stretched with 2/1 t. Yurchenko ext con 2/1 g.</p>  <p><b>5.2</b> γ υ / ε</p>	<p>24.</p>

**EG III: Sauts à partir de la rondade - Round off entry vaults with backward 2nd. flight phase - Saltos a partir de rondada con la 2ª fase atrás**

25. Yurchenko tendu avec 5/2 t.  
 Yurchenko stretched with 5/2 t.  
 Yurchenko ext. con 5/2 g.  
 (Shewfelt)



5.6

Y<sub>U</sub> / E

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

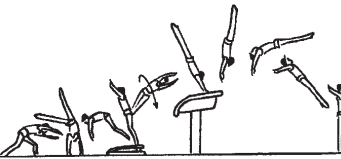
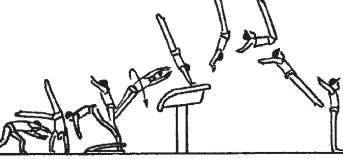










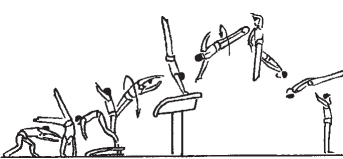

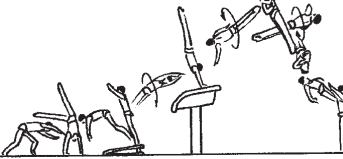
45.

46.

47.

48.

**EG IV: Sauts à partir de la rondade avec ½ t. dans la 1er. phase d'envol - Round off entry vaults with ½ t. in the 1st. flight phase - Saltos a partir de rondada con ½ g. en la 1ª fase de vuelo**

<p>1. Rondade, ½ t. et renversement av. <i>Round off, ½ t. and handspring fwd.</i> Rondada, ½ g. paloma</p>  <p><b>2.2</b> λ ε m</p>	<p>2. Rondade, ½ t. et renversement av. ca. <i>Round off, ½ t. and handspring fwd. piked</i> Rondada, ½ g. paloma en carpa</p>  <p><b>2.2</b> λ ε m v</p>	<p>33. Rondade, ½ t. et renversement av. avec ½ t. <i>Round off, ½ t. and hdspr. fwd. with ½ t.</i> Rondada, ½ g. paloma con ½ g.</p>  <p><b>2.6</b> λ ε m v ε</p>	<p>3. Rondade, ½ t. et renversement av. ca. av. ½ t. <i>Round off, ½ t. and handspring fwd. piked with ½ turn</i> Rondada, ½ g. paloma en carpa con ½ g.</p>  <p><b>2.6</b> λ ε m v ε</p>	<p>4. Rondade, ½ t. et renv. av. avec 1/1 t. <i>Round off, ½ t. and hdspr. fwd. with 1/1 t.</i> Rondada, ½ g. paloma con 1/1 g.</p>  <p><b>3.0</b> λ ε m ε</p>	
<p>7. Rondade, ½ t. et renv. av. et salto av. gr. <i>Round off, ½ t. a. hdspr. fwd. a. salto fwd. t.</i> Rondada, ½ g. paloma mortal ad. agr.</p>  <p><b>3.0</b> λ ε m γ</p>	<p>8. Rondade, ½ t. et renv. av. et salto av. gr. a. ½ t. <i>Round off, ½ t. and hdspr. fwd. a. salto fwd. t. w. ½ t.</i> Rondada, ½ g. paloma mortal ad. agr. con ½ g.</p>  <p><b>3.4</b> λ ε m γ ε</p>	<p>9.</p>	<p>10. Rondade, ½ t. et renv. av. et dbl. salto av. gr. <i>Round off, ½ t. a. hdspr. fwd. a. dbl. salto fwd. t.</i> Rondada, ½ g. paloma double mortal ad. agr.</p>  <p><b>5.8</b> λ ε m γ</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Rondade, ½ t. et renv. av. et salto av. ca. <i>Round off, ½ t. a. hdspr. fwd. a. salto fwd. p.</i> Rondada, ½ g. paloma double mortal ad. carp.</p>  <p><b>3.4</b> λ ε m γ</p>	<p>14. Rondade, ½ t. et renv. av. et salto av. ca. a. ½ t. <i>Round off, ½ t. and hdspr. fwd. a. salto fwd. p. w. ½ t.</i> Rondada, ½ g. paloma mortal en carpa con ½ g. (Nemov)</p>  <p><b>3.8</b> λ ε m γ ε Ne</p>	<p>15.</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19. Rondade, ½ t. et renv. av. et salto av. tendu <i>Round off, ½ t. and hdspr. fwd. a. salto fwd. str.</i> Rondada, ½ g. paloma mortal ad ext</p>  <p><b>4.2</b> λ ε γ γ</p>	<p>20. Rondade, ½ t. et renv. av. et salto av. tendu a. ½ t. <i>Round off, ½ t. and hdspr. fwd. a. salto fwd. str. w. ½ t.</i> Rond., ½ g. paloma mortal ad ext con ½ g. (Hutcheon)</p>  <p><b>4.6</b> λ ε γ ε ε</p>	<p>21. Rondade, ½ t. et renv. av. et salto av. tendu a. 1/1 t. <i>Round off, ½ t. and hdspr. fwd. a. salto fwd. str. w. 1/1 t.</i> Rond., ½ g. paloma mortal ad ext con 1/1 g.</p>  <p><b>5.0</b> λ ε γ ε ε</p>	<p>22. Rondade, ½ t. et renv. av. et salto av. tendu a. 3/2 t. <i>Round off, ½ t. and hdspr. fwd. a. salto fwd. str. w. 3/2 t.</i> Rond., ½ g. paloma mortal ad ext con 3/2 g.</p>  <p><b>5.4</b> λ ε γ ε ε</p>	<p>23. Rondade, ½ t. et renv. av. et salto av. tendu a. 2/1 t. <i>Round off, ½ t. and hdspr. fwd. a. salto fwd. str. w. 2/1 t.</i> Rond., ½ g. paloma mortal ad ext con 2/1 g.</p>  <p><b>5.8</b> λ ε γ ε ε</p>	<p>24.</p>

**EG IV: Sauts à partir de la rondade avec ½ t. dans la 1er. phase d'envol - Round off entry vaults with ½ t. in the 1st. flight phase - Saltos a partir de rondada con ½ g. en la 1ª fase de vuelo**

25. Rondade, ½ t. et renvs. av. et salto av. t. a. 5/2 t.  
 Round off, ½ t. and hdspr. fwd. a. salto fwd.  
 str. w. 5/2 t.  
 Rondada, ½ g. paloma mort. ad ext con 5/2 g.  
 (Li Xiao Peng)



6.2

LENTÉ

26.	27.	28.	29.	30.
31.	32.	33.	34.	35.
36.	37.	38.	39.	40.
41.	42.	43.	44.	45.
46.	47.	48.		



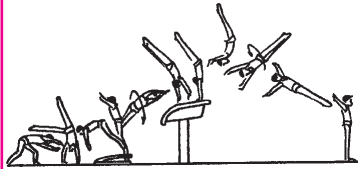
**EG V: Sauts à partir de la rondade avec 3/4 ou 1/1 t. dans la 1er. phase d'envol - Round off entry vaults with 3/4 or 1/1 t. in the 1st. flight phase - Saltos a partir de rondada con 3/4 o 1/1 g. en la 1ª fase de vuelo**

1. Rondade, saut arr. avec 1/1 t. et renvs. arr.  
Round off, jump bwd w. 1/1 t. to back hdspr.  
Rondada, salto at. con 1/1 g. e inv. at.



**2.4** λ ε m

2. Rondade, saut arr. avec 1/1 t. et renvs. arr. avec 1/2 tour  
Round off, jump bwd w. 1/1 t. to back hdspr. with 1/2 turn  
Rondada, salto at. con 1/1 g. e inv. at. con 1/2 g.



**2.8** λ ε m ε

3. Rondade, saut arr. avec 1/1 t. et renvs. arr. with 1/1 tour  
Round off, jump bwd w. 1/1 t. to back hdspr. with 1/1 turn  
Rondada, salto at. con 1/1 g. e inv. at. con 1/1 g.



**3.2** λ ε m ε

4.

5.

6.

7. Rondade, saut arr. avec 1/1 t. et renvs. arr. et salto arr. gr.  
Round off, jump bwd w. 1/1 t. to back hdspr. a. salto bwd. t.  
Rondada, salto at. con 1/1 g. e inv. at. mortal at gr.



**3.2** λ ε m ε

8. Rondade, saut arr. avec 1/1 t. et renvs. arr. et salto arr. gr. avec 1/2 t.  
Round off, jump bwd w. 1/1 t. to back hdspr. a. salto bwd. t. with 1/2 turn  
Rondada, salto at. con 1/1 g. e inv. at. mortal at agr. con 1/2 g.



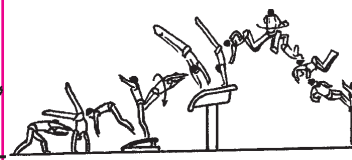
**3.6** λ ε m ε ε

9. Rondade, saut arr. avec 1/1 t. et renvs. arr. et salto arr. gr. avec 1/1 t.  
Round off, jump bwd w. 1/1 t. to back hdspr. a. salto bwd. t. with 1/1 turn  
Rondada, salto at. con 1/1 g. e inv. at. mortal at agr. con 1/1 g.



**4.0** λ ε m ε ε

10. Rondade, saut arr. avec 1/1 t. et renvs. arr. et salto arr. gr. avec 3/2 t.  
Round off, jump bwd w. 1/1 t. to back hdspr. a. salto bwd. t. with 3/2 turn  
Rondada, salto at. con 1/1 g. e inv. at. mortal at agr. con 3/2 g.



**4.4** λ ε m ε ε

11. Rondade, saut arr. avec 1/1 t. et renvs. arr. et salto arr. gr. avec 2/1 t.  
Round off, jump bwd w. 1/1 t. to back hdspr. a. salto bwd. t. with 2/1 turn  
Rondada, salto at. con 1/1 g. e inv. at. mortal at agr. con 2/1 g.



**4.8** λ ε m ε ε

13. Rondade, saut arr. avec 1/1 t. et renvs. arr. et salto arr. ca.  
Round off, jump bwd w. 1/1 t. to back hdspr. a. salto bwd. p.  
Rondada, salto at. con 1/1 g. e inv. at. mortal at carp.



**3.4** λ ε m ε λ

14.

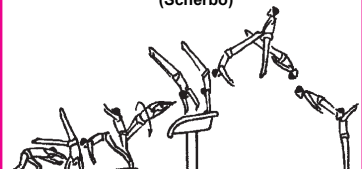
15.

16.

17.

18.

19. Rondade, saut arr. avec 1/1 t. et renvs. arr. et salto arr. tendu  
Round off, jump bwd w. 1/1 t. to back hdspr. a. salto bwd. str.  
Rondada, salto at. con 1/1 g. e inv. at. mortal at ext (Scherbo)



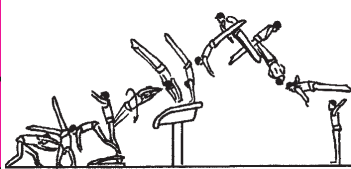
**4.0** λ ε m ε (Sc)

20. Scherbo avec 1/2 t.  
Scherbo with 1/2 t.  
Scherbo con 1/2 g.



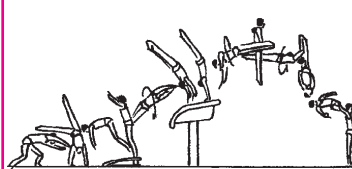
**4.4**

21. Scherbo avec 1/1 t.  
Scherbo with 1/1 t.  
Scherbo con 1/1 g.



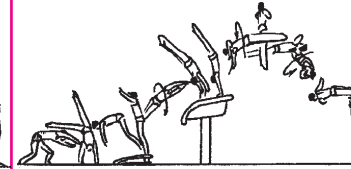
**4.8**

22. Scherbo avec 3/2 t.  
Scherbo with 3/2 t.  
Scherbo con 3/2 g.



**5.2** Sc ε

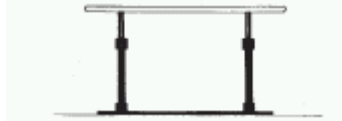
23. Scherbo avec 2/1 t.  
Scherbo with 2/1 t.  
Scherbo con 2/1 g.



**5.6** Sc ε

24.

## 14. Fejezet Korlát



Magasság: 180 cm a szőnyeg tetejétől, 200 cm a talajtól mérve.

### 14.1 Cikkely: A gyakorlat leírása

A korszerű korlátgyakorlat túlnyomóan lendületi és repülő elemekből áll, amelyeket a rendelkezésre álló összes elemcsoportból választottak, és különböző függő- és támaszhelyzetek folyamatos átmeneteként hajtanak végre úgy, hogy visszatükrözze a szer minden lehetőségét.

### 14.2 Cikkely: Tartalom és felépítés

#### 14.2.1 Cikkely: Tájékoztató a gyakorlat bemutatásáról

1. A tornásznak zárt lábbal, mozdulatlan alapállásból felugrással, vagy rövid nekifutással kell kezdenie korlátgyakorlatát. A gyakorlat abban a pillanatban kezdődik, amikor a tornász lába elhagyja a talajt. Láblendítés (egy lábbal), vagy lépés a felugráshoz nem megengedett (a két láb egyszerre kell, hogy elhagyja a talajt).
2. Ugródeszka használata a szabályos érkező-szőnyeg magasságában elhelyezve a felugráshoz megengedett.
3. Elő-elemek nem megengedettek. Ez azt jelenti, hogy a karfák kézzel való megfogása előtt olyan elemet nem szabad végrehajtani, amely a test bármelyik tengelye körül több mint 180°-os fordulatot tartalmaz.
4. A tornásznak csak olyan elemet szabad gyakorlatába építeni, amit teljes biztonsággal és magas fokú esztétikai, technikai és mesterségbeli tudással tud bemutatni.
5. További kiviteli és gyakorlat-felépítésbeli elvárások az alábbiak:
  - a.) Támaszban, vagy felkarfüggésben végzett olyan lendület hátra, amely nem vezet legalább egy értékelhető elemhez, hanem csak egyszerűen irányt vált és visszalendül valamely alacsonyabb függő, vagy támasz helyzetbe, nem megengedett és pontlevonást eredményez.

Példák az ilyen „lendületekre”:

- lendület hátra felkarfüggésben és lendülés hosszúbillenéshez;
  - lendület hátra támaszban, lendülés felkartámaszba és lendület előre támaszba;
  - lendület hátra támaszban és lendülés függésbe;
  - hosszúbillenés felkarfüggésbe, vagy pillanatnyi támaszba és lendülés felkarfüggésbe;
  - kézállásból ereszkedés vállállásba és henger előre.
- b.) Egykarú támaszban végzett fordulatok során külön támasz közbeiktatása nem megengedett; olyanoknál, mint óriáskör fordulattal, hátultámaszba lendülés fordulattal, előltámaszba lendülés egész fordulattal. Fordulattal végrehajtott kelepéknél, stb. a fordulatot be kell fejezni mielőtt a kiegészítő támasz bekövetkezne.
- c.) Függésben minden olyan elemet, ami billenéssel folytatódik, nyújtott lábbal kell végrehajtani.

d.) Az alábbi elemek vagy elemcsoportok nem megengedettek:

- A nehézségi táblázatban nem említett erő- és tartásos elemek;
- Szaltók és leugrások függésből oldalt egy karfán;
- Juniorok részére szaltók felkarra és/vagy hajlított karú támaszba érkezéssel.

6. A gyakorlat bemutatási hibáinak és a levonások teljes listáját lásd a 8. Fejezetben, és a levonások összefoglalását a 14.3 Cikkelyben.

#### 14.2.2 Cikkely: Tájékoztató a D pontszámról

1. Az elemcsoportok a következők:

- |               |                                               |
|---------------|-----------------------------------------------|
| I. csoport:   | Elemek 2 karfán, támaszban, vagy támaszon át. |
| II. csoport:  | Elemek felkarról indítva.                     |
| III. csoport: | Hosszú lendületek függésben, 1 vagy 2 karfán. |
| IV. csoport:  | Alsó lendületek.                              |
| V. csoport:   | Leugrások.                                    |

2. Tájékoztató az anyagerősségi értékről:

- a.) Azoknál az elemeknél, melyek fordulatokat tartalmaznak, azok a fordulatok nincsenek elfogadva az elem szerves részeként, amelyek kézállás után vagy kézállásba szökkenés után történnek; például: kelep vállbefordulással és szökkenés fordulattal kézállásba, vagy óriáskör félfordulattal, szökkenés kézállásba ezt követően fordulattal
- b.) Hacsak a Nehézségi Táblázat nem jelzi másként, a szándékoltnál hajlított karú támaszba visszafogással végrehajtott elemek értékelési azonosító száma ugyanaz, mint a felkartámaszból végrehajtottaké. Viszont azok az elemek, amelyeket hajlított karú támaszból indulnak, azonos értékkel és ugyanazon SZASZ-szal rendelkeznek, mint megfelelőik támaszból vagy támaszon át végrehajtván.
- c.) Hacsak a Nehézségi Táblázat nem jelzi másként, a szokatlan vagy fordított fogáshelyzetű (alsó- vagy felsőfogással végzett) elemeknek azonos az értéke és azonosító száma, mint a szokásosan előforduló fogással bemutatott azonos elemeké.

3. További tájékoztatások és szabályok:

- a.) Sok lendületi elem úgy van meghatározva, hogy kézállásba vezet egy, vagy két karfára. A lendületből végzett kézállásokat nem kell megtartani, de az elemet oly módon kell végrehajtani, hogy meggyőzően mutassa, hogy a kézállás helyzetet meg tudná tartani, ha úgy kívánnák.
- b.) Azok az elemek, amelyek egy karfán végződnek (Chiarlo, Piasecky, stb.), csak akkor kapják meg a teljes értéket (D zsűritől) és nincs levonás (E zsűritől), ha min. 1 mp-s a megállás. Ha a tornász megáll, de nem teljes 1 mp-ig, az elemértéket megkapja, de az E zsűri 0,3 tizedet (+esetleg más hibáért is) levon. Ha egyáltalán nem áll meg, akkor nem kapja meg az elem értékét és a megfelelő levonással is sújtja (pl. bizonytalanság, leesés kézállásból, stb.) az E zsűri.
- c.) Elemek szaltóval: egy gyakorlat nem tartalmazhat azonos elemből több variációt. A második, időrendi sorrendben ismétlésnek minősül.  
Pl.: Morisue (támaszból duplaszaltó zsugorban) – ugyanaz bicskázva;  
Belle (kőrből duplaszaltó zsugorban) – ugyanaz bicskázva;  
5/4 szaltó előre kiterpesztéssel felkarra – ugyanez hajlított karú támaszba, és így tovább.

4.) Az elemek el nem ismerését és a kiindulási érték más szempontjait meghatározó szabályok további felsorolását lásd az 7. Fejezetben és a levonások összefoglalását a 7.6 Cikkelyben.

14.3 Cikkely: Speciális levonások korlátán

Hiba	Kicsi 0.1	közepes 0.3	nagy 0.5
Láblendítés v. lépés felugráskor		+	
Lelendülés hátralendülés után		+	
Ellenőrizetlen pillanatnyi kézállások egy, vagy két karfán	+		
Elő-elemek			+
Ellépés vagy igazítás kézállásban	+ Esetenként		
Nyitás hiánya a szaltók után, a visszafogás előtt	+	+	
Ellenőrizetlen visszafogás a szaltó után és/vagy a szer testtel való érintése		+	+
Az 50 mp-es bemelegítési idő túllépése	0.3 pont a végpontszámból, az egyéni versenyen, vagy 1,00 pont a csapatpontszámból a csapatversenyen, a D1 zsűri által.		

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

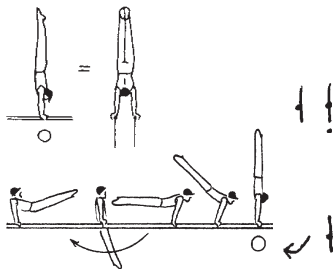
**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

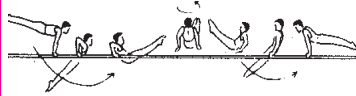
**EGR I: Eléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres - Elements in support or through support on 2 bars - Elem. en apoyo o por el apoyo sobre dos bandas**

1. Toute appui renversé sur 1 ou 2 b. (2s.)  
Any handstand on 1 or 2 rails (2s.)  
Todo apoyo inv. sobre 1 o 2 b. (2s.)

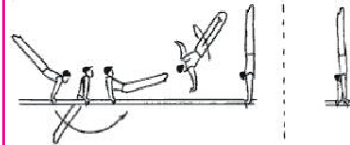


2. De l'app. fléchi, établis. av. et sauté avec 1/2 t. à l'app.  
Bent arm swing fwd. to hop 1/2 t. to sup.  
Del apoyo flex. domin. ad. y salto con 1/2 g al apoyo.

(Kato)

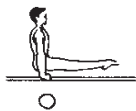


3. Demi-tour en avant à l'app. renvs. (sur 1 ou 2 b.)  
Stützkehr fwd. to hdst. (1 to 1 or 2 bars)  
Stützkehre ad. al ap. inv. (sobre 1 o 2 bandas)



S S

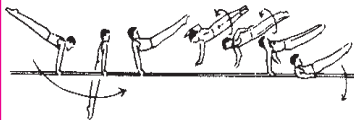
7. Toutes les équerres (2s.)  
Any L-sit on 1 or 2 rails (2s.)  
Cualquier ángulo (2s.)



L

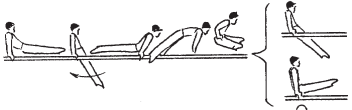
8. Elan en av. avec 1/1 t. à la susp. brach.  
Swing fwd. w. 1/1 t. to up. arm hang  
Impulso ad. con. 1/1 g. a la susp. braq.

(Carminucci)



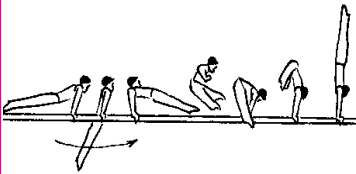
S E (ar)

13. Passer les jambes éc. en av. à l'app. ou l'équerre (2s.)  
Straddle cut fwd. to support or L-sit (2s.)  
Pasar las p. ab. ad. al apoyo o a ángulo (2s.)



! S L

14. Passer les jambes éc. en arr. à l'app. renvs.  
Straddle cut bwd. to hdst.  
Pasar las p. ab. at. al apoyo inv.



! S 1

19. Passer les jambes éc. en arr. à l'app.  
Straddle cut bwd. to support  
Pasar las p. ab. at. al apoyo



! S

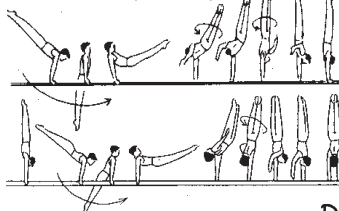
20. Passer les jambes éc. en arr. et salto av. à la susp. brach.  
Strad. cut bwd. and salto fwd. to up. arm hang  
Pasar las p. ab. at. y mortal ad. a la susp. braq.



! S 2

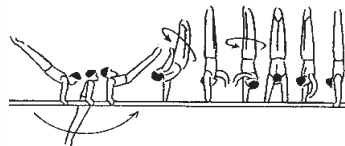
21. Elan en av. 1/1 ou 5/4 t. avec app. sur 1 bras à l'ap. renvs.  
Swing fwd. w. 1/1 or 5/4 t. on 1 arm to hdst.  
Impulso ad. 1/1 g. con apoyo sobre 1 br. al ap. inv.

(Diamidov)



Di

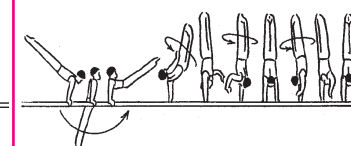
22. Diamidov avec 1/2 t. à l'ap. renvs.  
Diamidov with 1/2 t. to hdst.  
Diamidov con 1/2 g. al apoyo inv.



Di E

23. Diamidov avec 5/4 t ou plus à l'ap. renvs.  
Diamidov with 5/4 t or more to hdst.  
Diamidov con 5/4 g. o más al apoyo inv.

(Pegan)



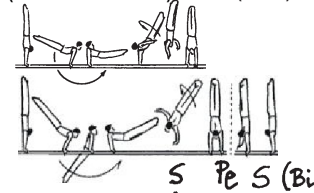
Di E

4.

5.

6.

10. Demi-tour en av. ou salto en arr. à l'app. renvs. lat sur 1 b. (aussi av. 1/4 t. ou 3/4 à l'app. renvs.)  
Stützkehr fwd. or salto bwd. to hdst. sideways on 1 rail (also with additional 1/4 or 3/4 turn to hdst.)  
Stützkehre ad. o mortal at. al apoyo inv. lat. sobre 1b. (también con 1/4 o 3/4 g. al apoyo inv.)



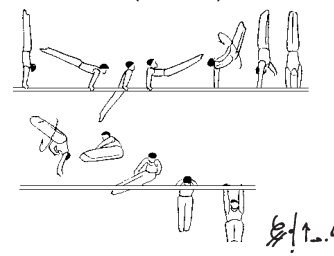
S Pe S (Bi)

11.

12.

16. 3/4 Diamidov et sauté dorsal à la susp. lat.  
3/4 Diamidov and rear vault to side hang on 1 bar  
3/4 Diamidov y salto dorsal a la susp. lat.

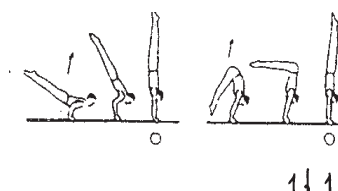
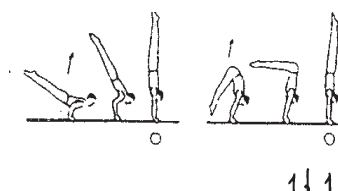
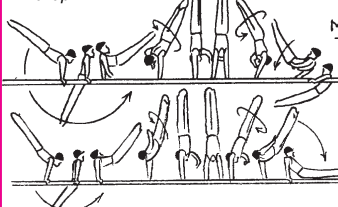

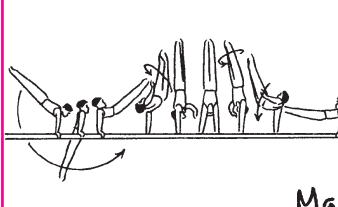
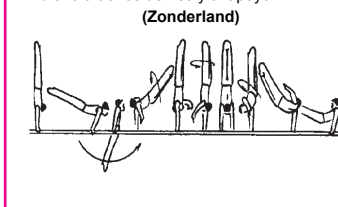
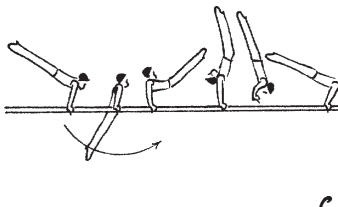
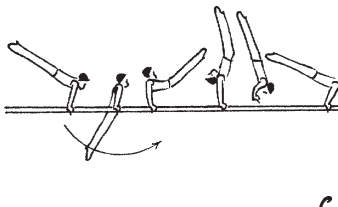
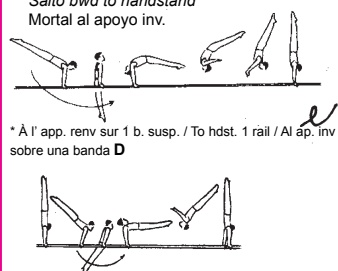
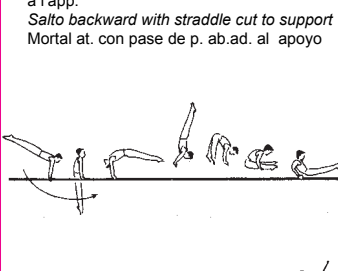
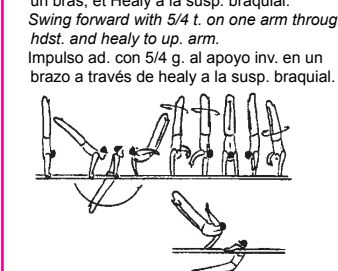



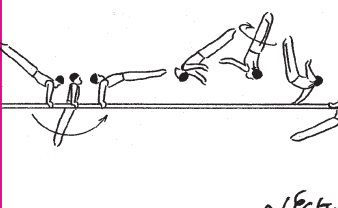
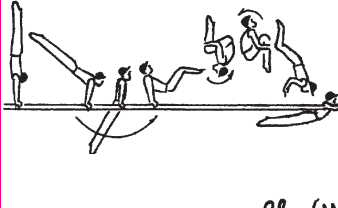

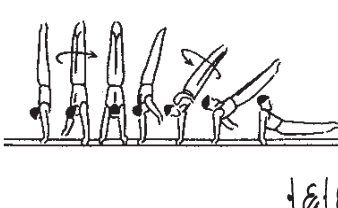
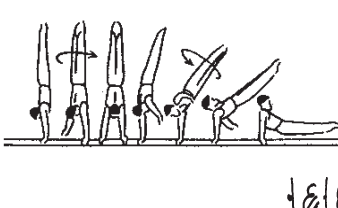
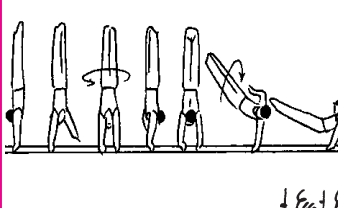
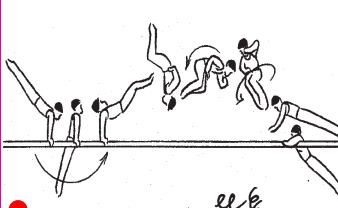


(De Freitas)

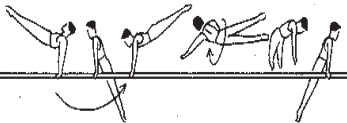
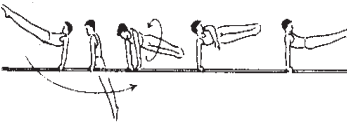
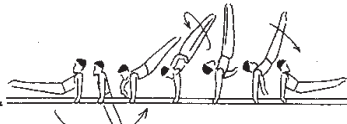

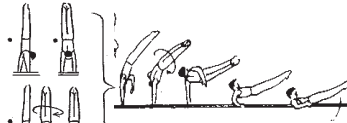
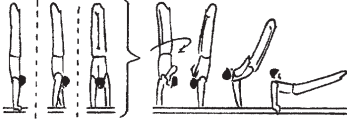

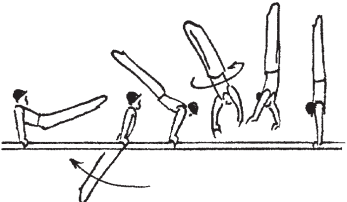
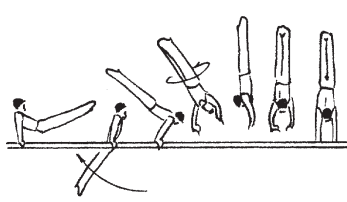
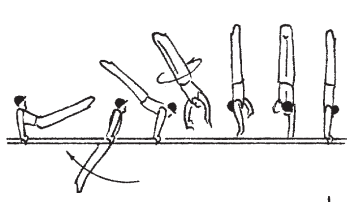
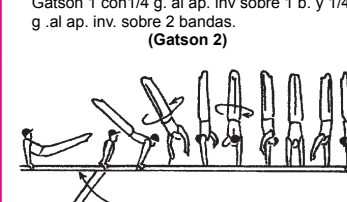


E 1/2

17.

18.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
<b>EGR I: Éléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres - Elements in support or through support on 2 bars - Elementos en apoyo o por el apoyo sobre dos bandas</b>					
<p>25.</p> 	<p>26. S'élev. corps t., bras fl. ou corps fl., bras t. à l'app. renvs., dans 1 ou 2 barres(2s.) aussi j. ecartés Any press w. bent arm str. body, or str. arm bent body to hdst., on 1 or 2 rails (2s.) also straddled Elev. cuer. y b. flex. o cuer. flex. b. ext. al ap. inv., en 1 o 2 bandas (2s.) también piernas ab.</p> 	<p>27. Makuts à la susp. brach. ou 3/4 Diamidov 1/4 Healy à l'appui Makuts to upper arm hang or 3/4 Diamidov 1/4 Healy to support Makuts a braquial o 1/4 Diamidov 3/4 Healy al ap.</p> 	<p>28.</p> 	<p>29. ¼ Diamidov &amp; ¼ Healy sur l'autre main à l'appui ¼ Diamidov &amp; ¼ Healy on the other hand to supp. ¼ Diamidov y ¼ Healy en la otra mano al apoyo (Makuts)</p> 	<p>30. Demi-tour en avant avec 5/4 tour a l'a.t.r. sur un bras, et Healy a l'appui Swing fwd with 5/4 t. on one arm through hdst. and healy to support Impulso ad. con 5/4 g. al apoyo inv. en un brazo a través de healy al apoyo (Zonderland)</p> 
<p>31.</p> 	<p>32. Elan en av. à l'app. renvs. et sauté à l'app. Swing fwd. to hdst., hop to support Impulso ad. al apoyo inv. y salto al apoyo (Carballo)</p> 	<p>33. Salto arr. à l'app. revs. Salto bwd to handstand Mortal al apoyo inv.</p> 	<p>34. Salto arr. avec passer les jambes éc. en av. à l'app. Salto backward with straddle cut to support Mortal at. con pase de p. ab.ad. al apoyo</p> 	<p>35. Demi-tour en avant avec 5/4 tour a l'a.t.r. sur un bras, et Healy à la susp. braquial. Swing forward with 5/4 t. on one arm through hdst. and healy to up. arm. Impulso ad. con 5/4 g. al apoyo inv. en un brazo a través de healy a la susp. braquial.</p> 	<p>36.</p> 
<p>37.</p> 	<p>38.</p> 	<p>39. Salto arr. avec ½ t. à la susp. brach. Salto bwd. with ½ t. to up. arm hang Mortal at. con ½ g. a la susp. braquial (Toumilovich)</p> 	<p>40. Double salto arr. gr. à la susp. brach. Double salto t. to up. arm hang Doble mortal agr. a la susp. braquial (Morisue)</p> 	<p>41. Double salto arr. c. à la susp. brach. Double salto p. to up. arm hang. Doble mortal carp. a la susp. braquial. (Huang Liping)</p> 	<p>42.</p> 
<p>43.</p> 	<p>44. L'app. renvs. ¼ t. et ¼ t. à l'app. Hdst. with ¼ t. and fall back to sup. with ¼ t. Del apoyo inv. ¼ g. y ¼ g al apoyo</p> 	<p>45. L'app. renvs. 3/4 t. et ¼ t. à l'app. Hdst. with 3/4 t. and fall back to sup. with ¼ t. Del apoyo inv. 3/4 g. y ¼ g al apoyo (Brändström)</p> 	<p>46. 3/2 salto arr. avec ½ t. à la susp. brach. 3/2 salto bwd. with ½ t. to up. arm hang 3/2 mortal at. con ½ g. a la susp. braq. (Suarez)</p> 	<p>47.</p> 	<p>48.</p> 

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
<b>EGR I: Éléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres - Elements in support or through support on 2 bars - Elementos en apoyo o por el apoyo sobre dos bandas</b>					
49.	50.	51. Demi-tour en arr. en pass. l. jamb. éc. en arr. à l'appui <i>Stützkehr bwd. with straddle cut bwd. to sup.</i> <i>Stützkehre at. pasando las p. ab. at. al apoyo</i>  <i>! 6/3!</i>	5.	53.	54.
55.	56. Demi-tour en arr. à l'appui <i>Stützkehr bwd. to support</i> <i>Stützkehre at. al apoyo</i>  <i>! 6/3!</i>	57. Demi-tour en arr. par l'app. renvs. à l'appui <i>Stützkehr bwd. through hdst. to support</i> <i>Stützkehre at. por el apoyo inv. al apoyo</i> <b>(Novikov)</b>  <i>! 6/3! (No)</i>	58.	59.	60.
61.	62. Healy à la susp. brach. <i>Healy to upper arm hang</i> <i>Healy a la susp. braq.</i>  <i>He</i>	63. De l'app. renvs. sur 1 b., Healy à la susp. brach. <i>From hdst. on 1 rail, Healy to upper arm hang</i> <i>Del ap. inv. sobre 1 banda, Healy a la susp. braq.</i>  <i>! He</i>	64. Healy à l'app. (aus. de l'app. renvs sur 1 b.) <i>Healy to support (also from hdst. on 1 rail)</i> <i>Healy al apoyo (también del ap. inv. sobre 1 b.)</i> <b>(Healy)</b>  <i>He ! He</i>	65. Depuis une element d'elan (min. B) à l'app. renvs. sur 1 b., Healy à l'appui. <i>Following a swing element (min. B) to hdst on 1 rail, Healy to support</i> <i>Desde un elem. de impulso (mínimo B) al ap. inv. sobre 1 banda, Healy al apoyo.</i>  <b>Min. B</b> <i>! He</i>	66.
67.	68. Elancer en arr. avec 1/2 t. sauté à l'app. renvs. <i>Swing bwd. with 1/2 t. hop to hdst.</i> <i>Lanzarse at. con 1/2 g. de salto al ap. inv.</i>  <i>! 6/3!</i>	69. Elancer en arr. avec 3/4 t. sauté à l'app. renvs. <i>Swing bwd. with 3/4 t. hop to hdst.</i> <i>Lanzarse at. con 3/4g. de salto al ap. inv.</i>  <i>! 6/3!</i>	70. Elancer en arr. avec 1/1 t. sauté à l'app. renvs. <i>Swing bwd. with 1/1 t. hop to hdst.</i> <i>Lanzarse at. con 1/1g. de salto al ap. inv.</i> <b>(Gatson 1)</b>  <i>! 6/3! Ga</i>	71. Gatson 1 avec 1/4 t. à l'app. renvs. sur 1 b. et 1/4 t. à l'app. renvs. sur les 2 barres <i>Gatson 1 with 1/4 t to hdst. on 1 rail and 1/4 t. hdst. on 2 rails</i> <i>Gatson 1 con 1/4 g. al ap. inv. sobre 1 b. y 1/4 g. al ap. inv. sobre 2 bandas.</i> <b>(Gatson 2)</b>  <i>! 6/3! Ga2</i>	72.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

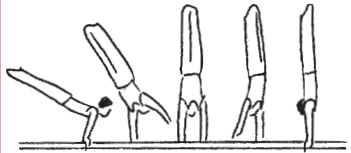
**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

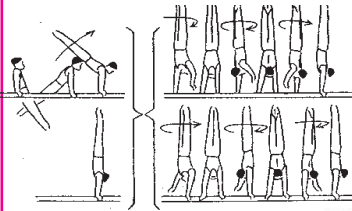
**EGR I: Éléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres - Elements in support or through support on 2 bars - Elem. en apoyo o por el apoyo sobre dos bandas**

73. Tout app. renvs. avec 1/2 t. av. (aussi avec 2s)  
Any hdst. with 1/2 turn fwd. (also with 2s)  
Todo ap. inv. con 1/2 g. (también con 2S)



te

74. Tout 1/1 t. en app. renvs. sur 2 b.  
Any 1/1 pir. in hdst. on 2 rails  
Todo 1/1 g. en apoyo inv. sobre 2 bandas.



te

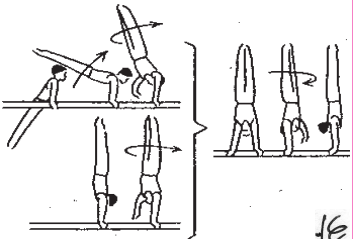
75.

76.

77.

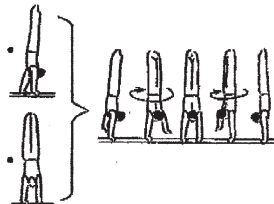
78.

79. 1/2 t. arr. en appui renvs. (aussi avec 2s)  
1/2 turn bwd. in handstand (also with 2s)  
1/2 g. at. en ap. inv. (también con 2s)



te

80. De l'app. renvs. sur 1 b., 1/2 ou 3/4 t. av. ou arr. en app. renvs.  
From hdst. on 1 rail, 1/2 or 3/4 pir. Fwd. or bwd. in hdst.  
Del ap. inv. sobre 1 ban, 1/2 o 3/4 g. ad. o at. en ap. inv.



81.

82.

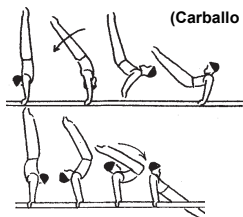
83.

84.

85.

86.

87. De l'app. renvs., salto av. à l'appui ou De l'app. renvs. prises tourn., s'abbais. à l'appui  
From hdst., salto fwd to support or from hdst. with rotated grip, inlocate to support  
Del ap. inv. mortal ad. al ap. inv. girando presa, bajando al apoyo

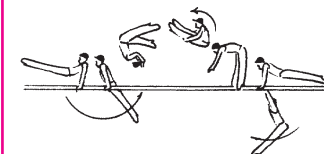


(Carballo 2)

Ca2

88.

89. 5/4 salto av. écarté par appui à la suspension ou directement à la susp.  
5/4 salto fwd. strad. through support to hang or directly to hang  
5/4 mortal ad. p. ab. a través del apoyo a la suspensión o direct. a la suspensión  
(Lee Chul Hon/Sasaki)

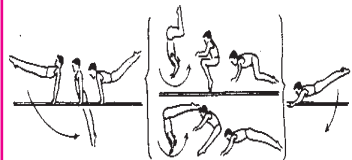


●

90.

91.

92. 5/4 salto av. gr. ou ca. à la susp brach.  
5/4 salto fwd. t. or p. to upper arm hang  
5/4 mortal ad. agr. o carp. a la susp. braq.



●

te

93. Salto av à l'appui  
Salto fwd to support  
Mortal ad. al apoyo



te

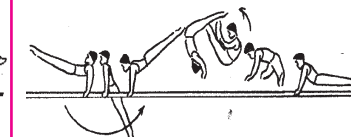
94. 5/4 salto av. écarté à la susp brach.  
5/4 salto fwd. straddled to up. arm hang  
5/4 mortal ad. p. ab. a la susp. braq.



●

te

95. 5/4 salto av. écarté à l'app. fléchi  
5/4 salto fwd. strad. to bent arm sup.  
5/4 mortal ad. p. ab. al ap. flex.



●

te

96.



**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

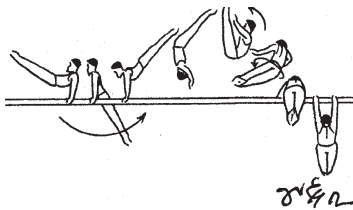
**E = 0,50**

**F = 0,60**

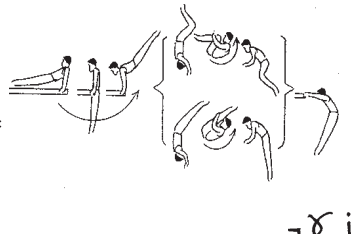
**EGR I: Éléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres - Elements in support or through support on 2 bars - Elem. en apoyo o por el apoyo sobre dos bandas**

97.

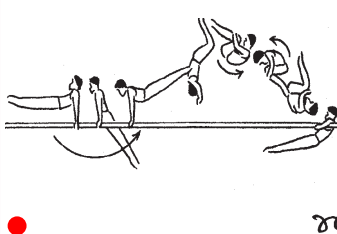
98. Salto av. gr. ou ca. avec ¼ t. à la susp. lat sur 1 barre  
Salto fwd. t. or p. with ¼ t. to hang on 1 rail  
Mortal ad. agr. o carp. con ¼. a la susp. lat. sobre 1 banda



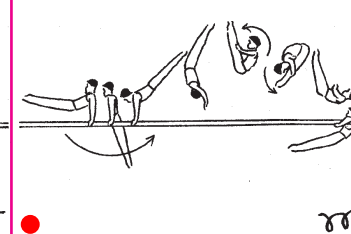
99. Salto av. gr. ou ca. à la susp. sur l'extrém. d. bar.  
Salto fwd. t. or p. to hang at the end of the bars  
Mortal ad. agr. o carp. a la susp. sobre el extr. de las bandas



100. Double salto gr. av. à la susp brach.  
Double salto fwd. t. to up. arm hang  
Doble mortal ad. agr. a la susp. braq.

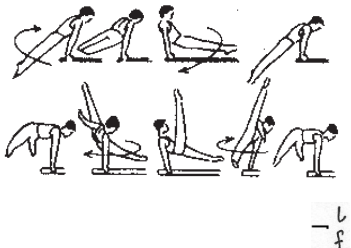


101. Double salto ca. av. à la susp brach.  
Double salto fwd. p. to up. arm hang  
Doble mortal ad. carp. a la susp. braq.

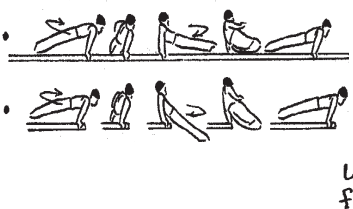


102.

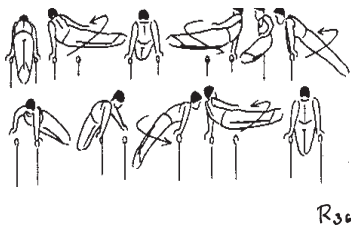
103. Extrém. d. b., 1 cercle de jamb ou cercle éc.  
On end, 1 circle or flair  
En el extr. de las bandas, 1 molino o molino p. ab.



104. En centre ou vers l'ext., 1 cercle de jamb ou cercle éc.  
In center or on end facing out, 1 circle or flair  
En el centro o hacia el exter., 1 molino o molino p. ab.

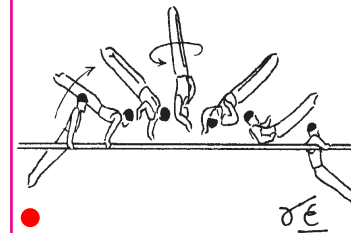


105. Extrém. d. b., double facial russe (360°)  
On end, Russian wende swing (360°)  
En el extr. de las b., doble rusa facial (360°)  
(Delesalle)



106.

107. Salto av. avec 1/1 t. à la susp. brach  
Salto fwd. with 1/1 t. to up. arm hang  
Mortal con 1/1 g. a la susp. braq.  
(Urzica)

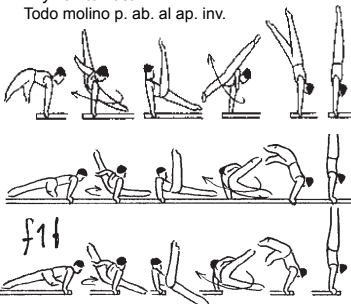


108.

109.

110.

111. Tout cercle éc. à l'app. renvs.  
Any flair to hdst.  
Todo molino p. ab. al ap. inv.



112.

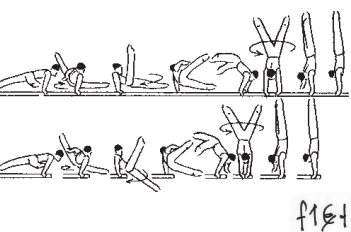
113.

114.

115.

116.

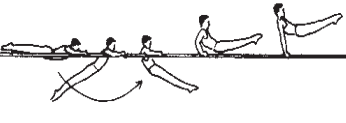
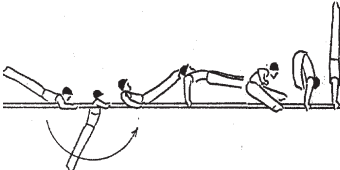
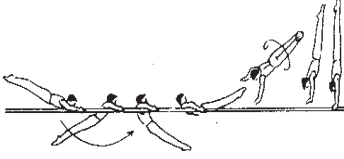
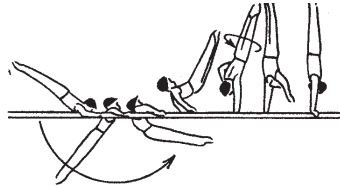
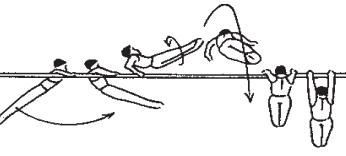
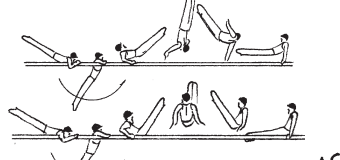
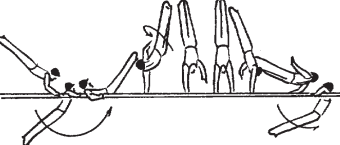
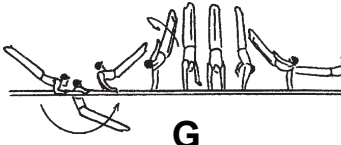
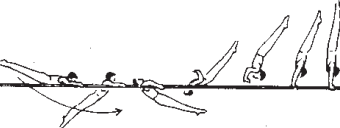
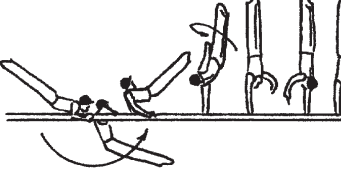
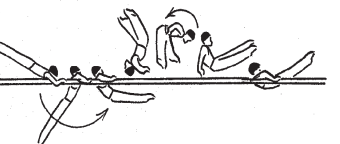

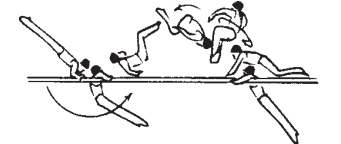
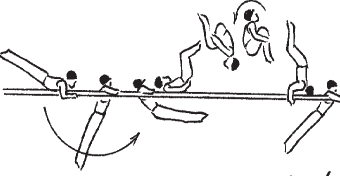
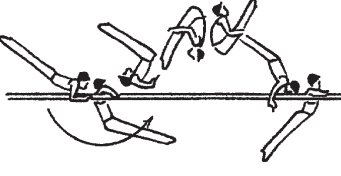
117. Tout cercle éc. avec ½ t. à l'app. renvs.  
Any flair with ½ t. to hdst.  
Todo molino p. ab. con ½ al ap. inv.



118.

119.

120.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
<b>EGR II: Éléments qui commence a la suspension brachiale - Elements starting in upper arm position- Elementos que empiezan en posición braquial</b>					
<p>1. Etablissement en avant à l'appui <i>Forward uprise to support</i> Dominación ad. al apoyo</p>  <p style="text-align: right;">+  </p>	<p>2. Etablis. en av. et pass. L. jamb. en arr. l'app. renvs. <i>Fwd. uprise and straddle cut bwd to handstand.</i> Domin. ad. pasando las p. at. al ap. inv.</p>  <p style="text-align: right;">+ &lt;  </p>	<p>3.</p>	<p>4. Etablis. en av. avec ½ t. à l'app. renvs. <i>Fwd. uprise with ½ t. to handstand</i> Domin. ad. con ½ g. al ap. inv.</p>  <p style="text-align: right;">+ E  </p>	<p>5. Etablis. en av. avec 1/1 t. à l'app. renvs. <i>Fwd. uprise with 1/1 t. to handstand</i> Domin. ad. con 1/1g. al ap. inv. <b>(Richards)</b></p>  <p style="text-align: right;">+ E  </p>	<p>6.</p>
<p>7. Etablis. en av. avec ¼ t. à la susp. lat. à l'extérieur <i>Fwd. uprise with ¼ t. to hang on 1 rail</i> Domin. ad. con ¼ g. a la susp. lat. al exter.</p>  <p style="text-align: right;">+ ↑ E  </p>	<p>8. Rouler arr. avec ½ t. de la susp. brach. ou établis en. av. et Kato sauté à l'app. <i>Roll bwd. with ½ t. from up. arm. hang or Fwd. uprise to Kato hop to sup.</i> Rodar at. con ½ g. desde la susp. braq. o domin. ad. y Kato saltado al apoyo. <b>(Watanawe)</b></p>  <p style="text-align: right;">+ ↑ E  </p>	<p>9.</p>	<p>10.</p>	<p>11. Etablis. en av. avec Makuts à susp. brachiale <i>Fwd. uprise to Makuts to upper arm</i> Domin. ad. con Makuts a braquial</p> 	<p>12. Etablis. en av. avec Makuts à l'appui <i>Fwd. uprise to Makuts to support</i> Domin. ad. con Makuts al apoyo. <b>(Tsolakidis 1)</b></p>  <p style="text-align: right;">+ Ma (Tsol)  </p>
<p>13.</p>	<p>14. Rouler arr. à l'appui renvs avec bras tendu <i>Roll bwd to handstand with straight arms</i> Rodar at. al apoyo inv. con brazos ext.</p>  <p style="text-align: right;">+ ↑  </p>	<p>15.</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18. Etablis. en av. avec 3/2 t. à l'app. renvs. <i>Fwd. uprise with 3/2 t. to handstand</i> Domin. ad. con 3/2 g. al ap. inv. <b>(Tsolakidis 2)</b></p>  <p style="text-align: right;">T 3/2</p>
<p>19.</p>	<p>20. Salto arr. et pass. L. jamb. av. à la susp. brach. <i>Salto bwd. with strad. cut to up. arm hg.</i> Salto at. pasando las p. ad. a la susp. braq.</p>  <p style="text-align: right;">+ ↑ ex  </p>	<p>21. Rouler arr. et pass. L. jamb. av. à l'app. <i>Roll bwd. with strad. cut to support</i> Rodar at. y pasar las p. ad. al apoyo</p>  <p style="text-align: right;">+ ↑ ex  </p>	<p>22. Rouler arr. avec ½ t. gr. à las susp. brach. <i>Roll bwd. with ½ t. tuck to upper arm hg.</i> Rodar at. con ½ g. agr. al apoyo braquial <b>(Harada)</b></p>  <p style="text-align: right;">+ ↑ ex  </p>	<p>23. Rouler arr. et salto arr. gr. à la susp. brach. <i>Roll bwd with salto bwd tuck to upper arm hg</i> Rodar at. y mortal at. agr. a la susp. braq. <b>(Dimitrenko)</b></p>  <p style="text-align: right;">+ ↑ ex   Dim</p>	<p>24. Rouler arr. et salto arr. carpé à la susp. brach. <i>Roll bwd with salto bwd piked to upper arm hg</i> Rodar at. y mortal at. carp. a la susp. braq. <b>(Li Xiaopeng)</b></p>  <p style="text-align: right;">+ ↑ ex  </p>

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

D = 0,40

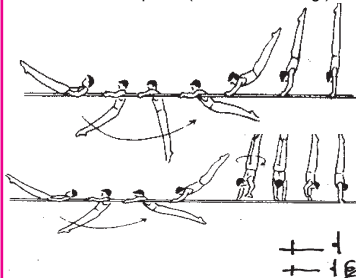
E = 0,50

F = 0,60

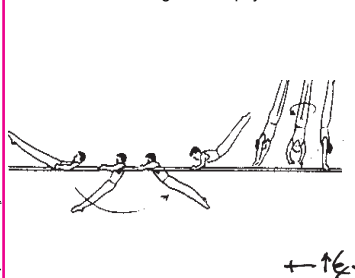
EGR II: Éléments qui commence a la suspension brachiale - Elements starting in upper arm position- Elementos que empiezan en posición braquial

25.

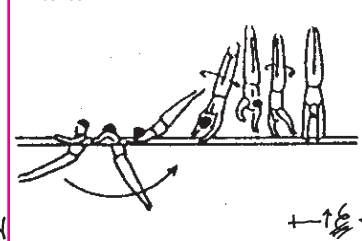
26. Etablis. arr. à l'app. renvs. (aussi av. 1/2 t)  
Bwd. uprise to handstand (or w. 1/2 t)  
Domin. at. al ap. inv. (también con 1/2 g.)



27. Etablis. arr. avec 1/2 t. sauté à l'app. renvs.  
Bwd. uprise with 1/2 t. hop to handstand  
Domin. at. con 1/2 g. salt.al apoyo inv.



28. Etablis. arr. avec 1/4 t. sauté à l'app. renvs. sur 1 barre  
Bwd. uprise with 1/4 t. hop to hdst. on 1 rail  
Domin. at. con 1/4 g. salt.al apoyo inv. sobre 1 banda

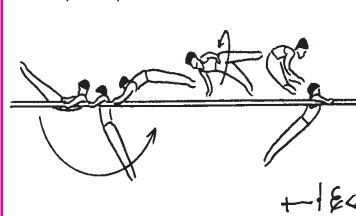


29.

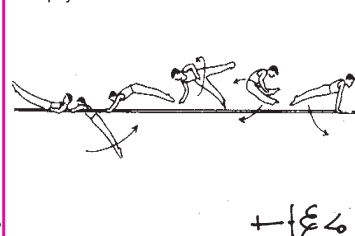
30.

31.

32.Etablis. arr. avec 1/2 t. et pass. l. jamb. en arr. à la susp. brach.  
Bwd. uprise with 1/2 t. and straddle cut bwd t to upper arm hang  
Domin. at. con 1/2 g. y pasar las p. at. a la susp. braq.



33.Etablis. arr. avec 1/2 t. et pass. l. jamb. en arr. à l'app.  
Bwd. uprise with 1/2 t. a. strad. cut bwd. to sup.  
Domin. at. con 1/2 g. y pasar las p. at. al apoyo



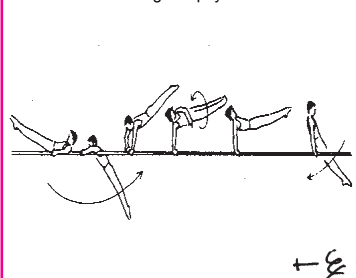
34.

35.

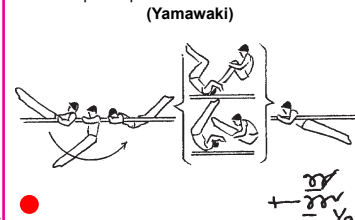
36.

37.

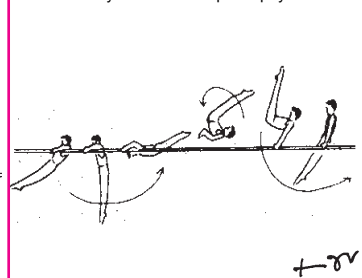
38.Etablis. arr. avec 1/2 t. à l'app.  
Bwd. uprise with 1/2 t. to support  
Domin. at. con 1/2 g. al apoyo



39. Etablis. arr. et 5/4 salto av. gr., ca. ou éc. à la susp. brach.  
Bwd. uprise and 5/4 salto fwd. t., p. or strad. to up. arm hang  
Domin. at. y 5/4 mortal ad. agr., carp. o p. ab. a la susp. braq.  
(Yamawaki)



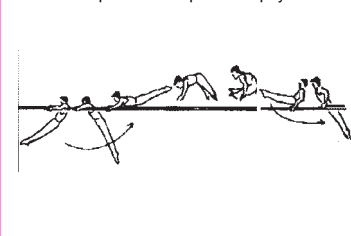
40.Etablis. arr. et salto av. carpé à l'app.  
Bwd. uprise and salto fwd. p. to sup.  
Domin. at. y mortal ad. carp. al apoyo



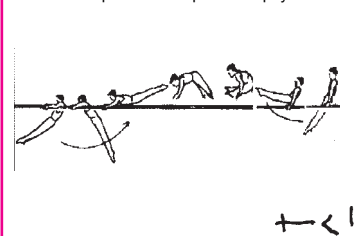
41.

42.

43.Etablis. arr. et pass. l. jamb. éc. en av. à l'app. b. fléchis.  
Bwd. uprise and strad. cut or flank over to sup. bent arm.  
Domin. at. pasando las p. ad. al apoyo br. flex.



44.Etablis. arr. et pass. l. jamb. éc. en av. à l'app. b. tendus.  
Bwd. uprise and strad. cut or flank over to sup. str. arm  
Domin. at. pasando las p. ad. al apoyo br. ext.

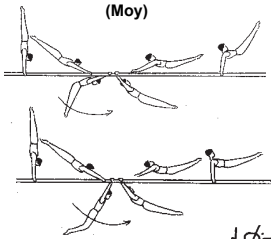
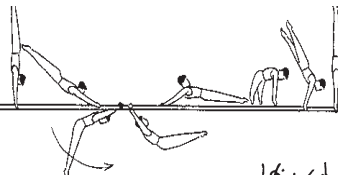
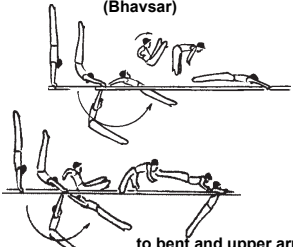
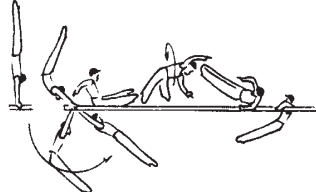
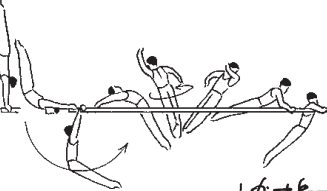
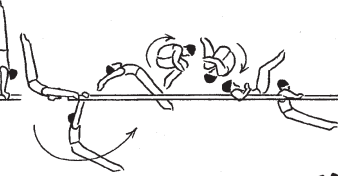
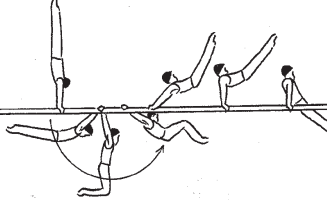
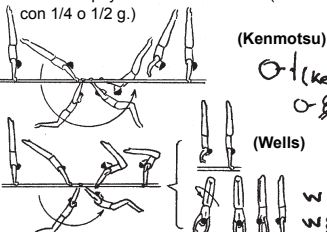

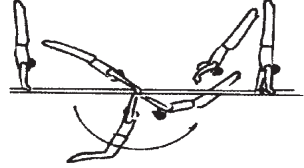


45.

46.

47.

48.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
<b>EGR III: Eléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 bars - Long swings in hang en 1 or 2 bars - Elem. de imp. por susp. sobre 1 o 2 bandas</b>					
1.	2.	<p>3. Moy à l'appui Moy to support Moy al apoyo</p> <p>(Moy)</p>  <p><math>\phi_1 + \phi_2</math> (M)</p>	<p>4. Moy carpé avec passe. l. jamb. éc. en arr. à l'app. renvs. Moy piked with straddle bwd to hdst. Moy carp. con pase de p. ab. at. al ap. inv.</p> <p>(Tippelt)</p>  <p><math>\phi_1 + \phi_2</math> (T)</p>	<p>5. Elan av. passe jamb. éc. a arr. corp tendu a l'horiz. Swing forward, straddle cut backward, and regrasp with straight body at horizontal Imp. ad. pase piern. at y agarre ext. en la horiz.</p> <p>(Bhavsar)</p>  <p>to bent and upper arm C</p>	6.
7.	<p>8. Moy carpé en passant les jambes éc. en arr. avec 1/2 t. a la susp. brachiale (aussi jambes serres) Moy piked with stradd. cut bwd. and 1/2 t. to up. arm hang (also legs together) Moy carp. con piernas ab. 1/2 g., al ap. braquial (también con piernas cerradas.)</p> 	<p>9. Moy carpé avec 1/1 t. à la susp. brach. Moy piked with 1/1 t. to up. arm hang Moy carp. con 1/1 g. a la susp. braq.</p> <p>(Nolet)</p>  <p><math>\phi_1 + \phi_2</math> (No)</p>	<p>10. Tippelt et salto av. gr., ca. ou éc. a la susp. brach. Tippelt and salto fwd. t., p. or strad. to upper arm hang Tippelt y mortal ad. agr., carp o p. ab. a la susp. braq.</p>  <p>M 1/2 1/2</p>	11.	12.
13.	14.	<p>15. Moy gr. à l'appui (sans lâchez prises) Moy t. to support (without grip release) Moy agr. al apoyo (sin dejar las presas)</p> 	16.	17.	18.
19.	20.	<p>21. Grand tour arr. à l'app. renvs ou avec disloc. av. (aussie av. 1/4 t ou 1/2 t.) Giant swing bwd. to hdst. or with inlocation fwd. (also with 1/4 or 1/2 turn) Molino al apoyo inv. o con disloc. ad. (también con 1/4 o 1/2 g.)</p> <p>(Kenmotsu)</p>  <p>(Wells)</p> 	<p>22. Grand tour arr. à l'a.t.r. sur une barre (min. 1 sec.) Giant swing bwd. to hdst. on one rail (min. 1 sec.) Molino al apoyo inv. en una banda (min. 1 seg)</p> <p>(Piasecky)</p>  <p>* Min. 1 sec. / Min. 1 sec. / Min. 1 seg.</p>	23.	24.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR III: Éléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 bars - Long swings in hang en 1 or 2 bars - Elem. de imp. por susp. sobre 1 o 2 bandas**

25.

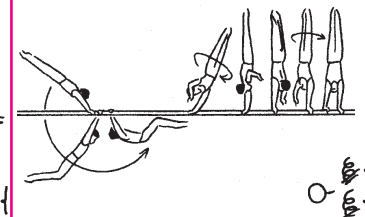
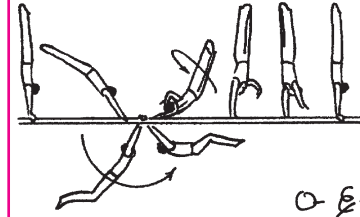
26.

27.

28. Grand tour arr. avec Diamidov à l'app. renvs.  
*Giant swg. bwd. with Diamidov to hdst.*  
Molino at. con Diamidov al ap. inv.

29. Grand tour arr. avec 5/4 ou 3/2 Diamidov à l'app. renvs.  
*G. swg. bwd. with 5/4 or 3/2 Diamidov to hdst.*  
Molino at. con 5/4 o 3/2 Diamidov al ap. inv.

30.



31.

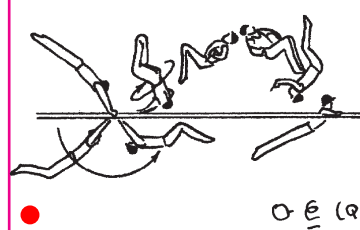
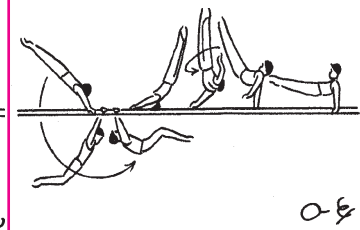
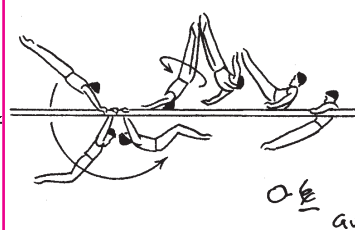
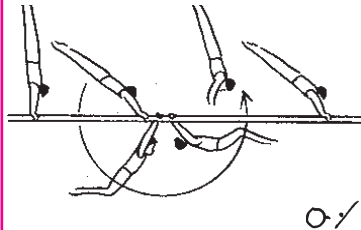
32. S'abais. avec salto arr. tendu à la susp.  
*Swing down with salto bwd. str. to hang*  
Bajarse con mortal at. ext. a la susp.

33. Grand tour arr. avec 1/2 t. à la susp. brach.  
*Giant swing bwd. with 1/2 t. to up. arm hang*  
Molino at. con 1/2 g. a la susp. braq.  
**(Gushiken)**

34. Grand tour arr. avec 1/2 t. à l'appui  
*Giant swing bwd. with 1/2 t. to support*  
Molino at. con 1/2 g. al apoyo  
**(Marinitch)**

35.

36. Belle avec 1/1 tour  
*Belle with 1/1 turn*  
Belle con 1/1 g.  
**(Quintero)**



37.

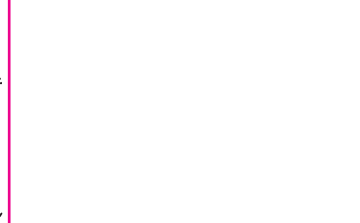
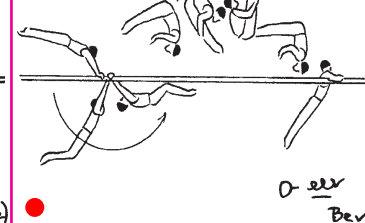
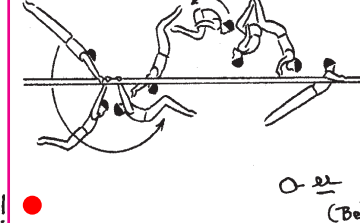
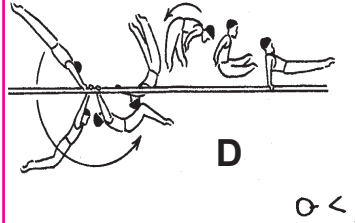
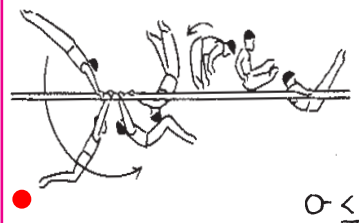
38. Grand tour arr. avec pass. i. jamb. éc. à la susp. brach.  
*Giant swing bwd. w. strad. cut to up. arm hang*  
Molino at. con pase de p. ab. a la susp. braq.

39. Grand tour arr. avec pass. i. jamb. éc. à l'app.  
*Giant swing bwd. with straddle cut to support*  
Molino at. con pase de p. ab. al apoyo  
**(Korolev)**

40. Du gr. t. arr., double salto gr. à la susp. brach.  
*Fr. giant. sw. bwd., dbl. salto t. to up. arm hang*  
De molino at. doble mortal agr. a la susp. braq.

41. Belle carpé  
*Belle piked*  
Belle en carpa

42.



43.

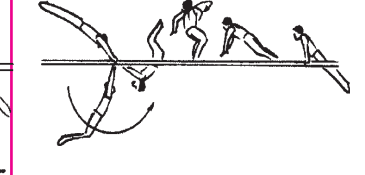
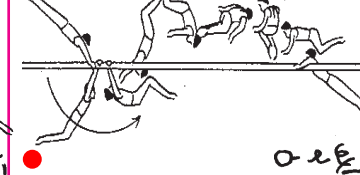
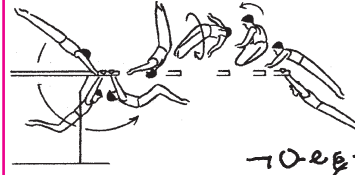
44.

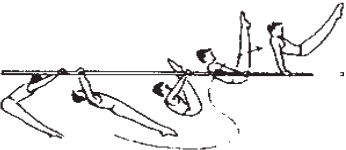
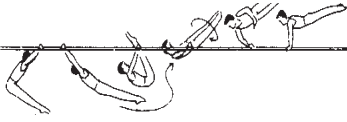
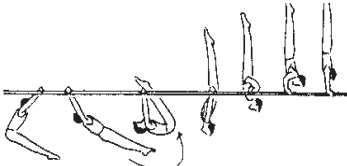
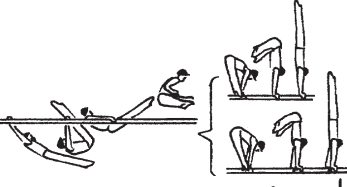

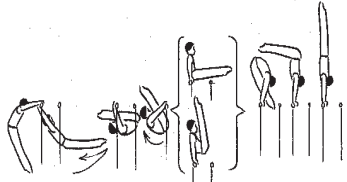
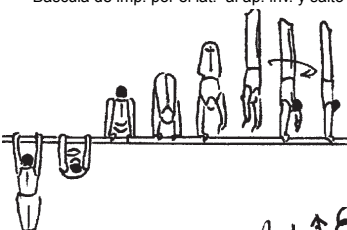

45. Grand tour arr. et salto ca. avec 1/2 t. à la susp. sur l'extrém.  
*Giant swing bwd. and salto with 1/2 t to hang on the end*  
Molino at. y mortal carp. con 1/2 g. a la susp. sobre el extr.  
**(Chartrand)**

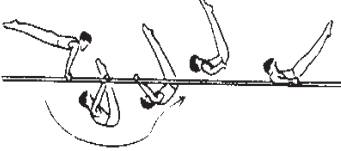
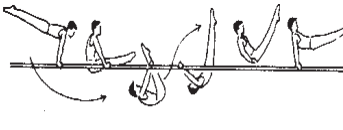
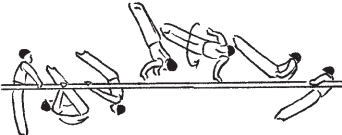
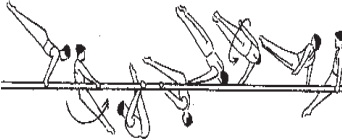
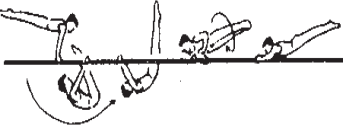

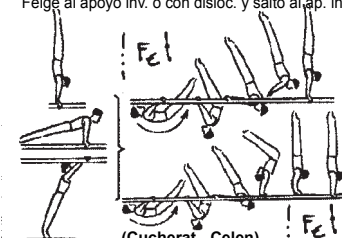
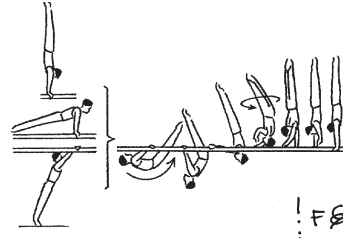
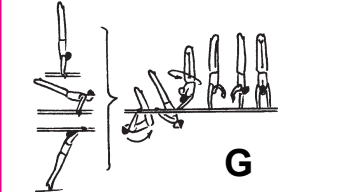
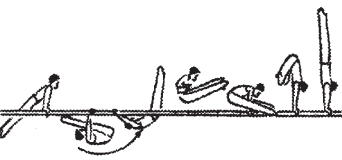
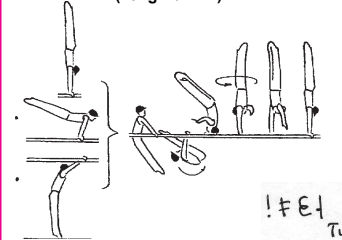
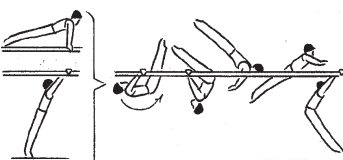
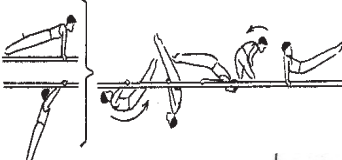
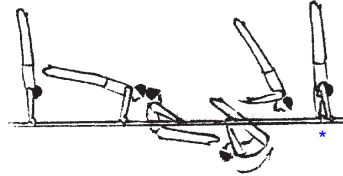
46. Grand tour arr. et salto gr. ou ca. avec 1/2 t. à la susp. brach. ou susp.  
*Giant swing bwd. et salto with 1/2 t or p. to up. arm hang or hang*  
Molino at. y mortal agr. o carp. con 1/2 g. a la susp. braq. o susp.

47. Grand tour arr. et salto gr. ou ca. avec 1/2 t. à l'appui  
*Giant swing bwd. and salto with 1/2 t or p. to support.*  
Molino at. y mortal agr. o carp. con 1/2 g. al apoyo  
**(Torres)**

48. Grand tour arr. avec 1/2 t. et 3/2 salto av. à la susp. brach.  
*Giant swing bwd. with 1/2 t. and 3/2 salto fwd to up. arm hang*  
Molino at. con 1/2 g. y 3/2 mortal ad. a la susp. braq.  
**(Tanaka)**



A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
<b>EGR III: Éléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres - Long swings in hang en 1 or 2 bars - Elem. de imp. por susp. sobre 1 o 2 bandas</b>					
<p>49. Bascule d'élan un ou deux barres <i>Glide kip one or two rails</i> Báscula de impulso una o dos bandas</p>  <p style="text-align: right;">~!</p>	<p>50. Bascule avec 1/2 t. à l'appui <i>Glide kip with 1/2 t. to support</i> Báscula con 1/2 g. al ap. inv.</p>  <p style="text-align: right;">~E!</p>	<p>51. Bascule d'élan arr. à l'app. renvs. <i>Glide kip bwd. to hdst.</i> Báscula de impulso at. al ap. inv.</p>  <p style="text-align: right;">~1↓</p>	52.	53.	54.
55.	<p>56. Bascule en pass. l. jamb. éc. en arr. à l'app. renvs. sur 1 ou 2 b. <i>Glide kip to strad. cut bwd. hdst. on 1 or 2 r.</i> Báscula pasando p. ab. al apoyo inv. sobre 1 o 2 b.</p>  <p style="text-align: right;">~&lt;↓</p>	57.	58.	59.	60.
61.	<p>62. Bascule d'élan par l'éq. éc. à l'app. renvs. <i>Glide kip through L-sit strad. to hdst.</i> Báscula de imp. por el lat. p. ab. al apoyo inv.</p>  <p style="text-align: right;">~&lt;↓</p>	<p>63. Bascule d'élan par l'éq. à l'app. renvs. <i>Glide kip through L-sit p. to hdst.</i> Báscula de imp. por el lat. al apoyo inv.</p>  <p style="text-align: right;">~&lt;↓</p>	<p>64. Bascule d'élan par l'éq. ca. à l'app. renvs. et saut avec 3/4 t. ou plus <i>Glide kip through L-sit p. to hdst. and hop with 3/4 t or more</i> Báscula de imp. por el lat. al ap. inv. y salto</p>  <p style="text-align: right;">~L↑E</p>	65.	66.
67.	<p>68. Bascule d'élan par l'éq. jamb. lev. vert. et saut avec 1/2 t. à la susp sur l'autre barre <i>Glide kip through V-sit and hop 1/2 turn to hang on other rail</i> Báscula de imp. por el lat. p. lev. vert. y salto con 1/2 g. a la susp. sobre la otra banda. (Li Donghua)</p>  <p style="text-align: right;">~L↑E;</p>	69.	70.	71.	72.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
<b>EGR IV: Établissement avant en tournand and arriere - Underswings - Dominaciones adelante volteando atrás</b>					
<p>1. Bascule allemande à la susp. brach. Cast to upper arm hang Ballestón alemán a la susp. braquial</p>  <p style="text-align: right;">!N</p>	<p>2. Bascule allemande à l'appui Cast to support Ballestón alemán al apoyo</p>  <p style="text-align: right;">!N</p>	<p>3. Etablis. av. en tourn. en arr. avec ½ t. à la susp brach.. Felge with ½ t. to upper arm hang Domin. ad. volteando at. con ½ g. a la susp. braq.</p>  <p style="text-align: right;">!NE</p>	<p>4. Etablis. av. en tourn. en arr. avec ½ t. à l'app. Felge with ½ t. to rear support Felge con ½ g. al apoyo por detras</p>  <p style="text-align: right;">!NE!</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7.</p>	<p>8. Bascule allem. avec ½ t. à la susp brach. Cast with ½ t. to up. arm hang Ballestón alemán con ½ g. a la susp. braq.</p>  <p style="text-align: right;">!NE</p>	<p>9. Bascule allem. avec ½ t. à l'appui Cast with ½ t. to support Ballestón alemán con ½ g. al apoyo</p>  <p style="text-align: right;">!NE!</p>	<p>10. Etablis. av. en tourn. en arr. à l'app. renv. ou avec dislocation Basket to handstand or with inlocation (el-grip) and hop to hdst. Felge al apoyo inv. o con disloc. y salto al ap. inv.</p>  <p style="text-align: right;">!FE!</p> <p style="text-align: center;">(Cucherat - Celen)</p>	<p>11. Etablis. av. en tourn. en arr. avec ¼, ½ ou ¾ t. à l'app. renvs. Basket with ¼, ½ or ¾ t. to handstand Felge con ¼, ½ o ¾ g. al apoyo inv.</p>  <p style="text-align: right;">!FE!</p>	<p>12. Etablis. av. en tourn. en arr. avec 5/4 t. à l'app. renvs. Basket with 5/4 t. to handstand Felge con 5/4 g. al apoyo inv. <b>(Zhou Shixioug)</b></p>  <p style="text-align: right;"><b>G</b></p>
<p>13.</p>	<p>14.</p>	<p>15. Bascule allem. en pass. I. jamb. éc. en arr. à l'app. renvs. Cast to straddle cut backward to handstand Ballestón alemán pasando p. ab. at al apoyo inv. <b>(Arican)</b></p> 	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18. Etablis. av. en tourn. en arr. avec 1/1 t. à l'app. renvs. Basket with 1/1 t. to handstand Felge con 1/1 g. al apoyo inv. <b>(Teng Hai Bin)</b></p>  <p style="text-align: right;">!FE!</p>
<p>19.</p>	<p>20. Etablis av. en tourn. avec transport à la susp. Basket with travel to hang Felge con desplazam. a la susp.</p>  <p style="text-align: right;">!F!</p>	<p>21. Tour d'app. en pass. I. jamb. éc. av. à l'appui Basket with immed. straddle cut to support Felge pasando las p. ab. ad. al apoyo</p>  <p style="text-align: right;">!F&lt;L</p>	<p>22.</p>	<p>23. Etablis. av. en tourn. en arr. a à l'app. renvs. dans une barre Basket to one rail handstand Felge al apoyo invertido en euna banda <b>(Chiarlo)</b></p>  <p style="text-align: right;">*</p> <p style="text-align: center;">* Min. 1 sec. / Min. 1 sec. / Min. 1 seg.</p>	<p>24.</p>

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

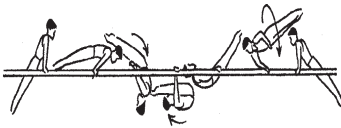
**EGR IV: Établissement avant en tournand and arriere - Underswings - Dominaciones adelante volteando atrás**

25. Tour d'appui avant à l'appui  
*Basket forward to support*  
Felge ad. al apoyo



! 2 !

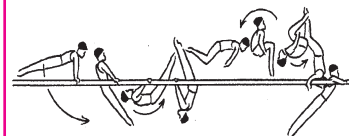
26. Tour d'appui avant avec 1/2 t. à l'appui  
*Basket forward with 1/2 t. to support*  
Felge ad. con 1/2 g. al apoyo



! 2 1/2 !

27.

28. Etablis. av. en tourn. en arr. avec salto arr. gr. à la susp. brach.  
*Basket with salto bwd t. to up. arm hang*  
Felge con mortal at. agr. a la susp. braq.  
**(Tejada)**



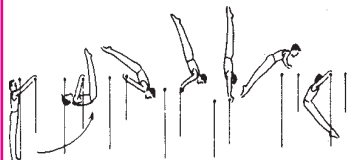
! 5 1/2 !  
Ta

29.

30.

31.

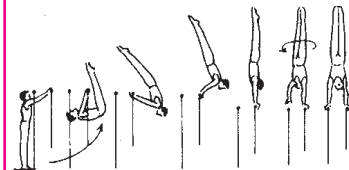
32. Etablis. av. en tourn. en arr. à l'app. renvs. et saut sur l'autre barre  
*Shoot up to hdst. and hop to other rail*  
Felge en una banda saltando sobre la otra banda



! F / ↑ !

33.

34. Etablis av. en tourn. en arr. avec 1/4 t. à l'app. renvs.  
*Shoot up with 1/4 t. to hdst.*  
Felge en una banda con 1/4 g. al ap. inv.



! F 1/4 !

35.

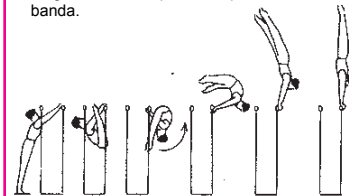
36.

37.

38.

39.

40. Etablis av. en tourn. en arr. éc. à l'app. renvs sur 1 barre  
*Straddled shoot to hdst on 1 rail*  
Felge en 1 banda p. ab. al ap. inv. sobre 1 banda.



F 1

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.



**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

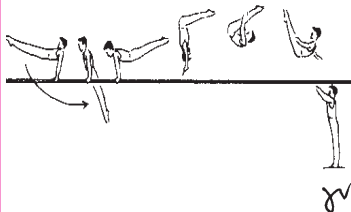
**D = 0,40**

**E = 0,50**

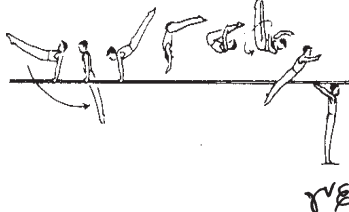
**F = 0,60**

**EGR V: Sorties - Dismounts - Salidas**

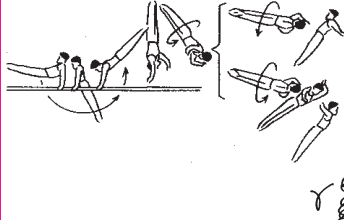
1. Salto av. carpé ou tendu  
Salto fwd. piked or stretched  
Mortal ad. carp. o ext.



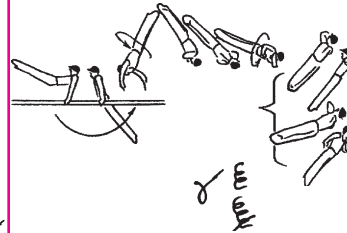
2. Salto av. carpé ou tendu avec 1/2 t.  
Salto fwd. piked or str. with 1/2 t.  
Mortal ad. carp. o ext. con 1/2 g.



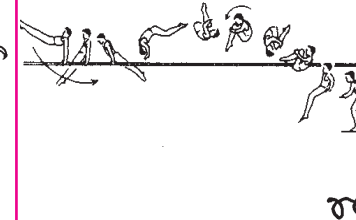
3. Salto av. carpé ou tendu avec 1/1 ou 3/2 t.  
Salto fwd. piked or str. with 1/1 or 3/2 t.  
Mortal ad. carp. o ext. con 1/1 o 3/2 g.



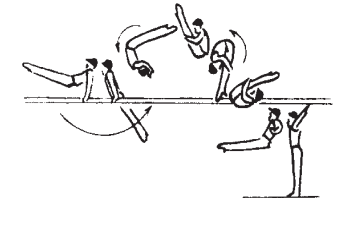
4. Salto av. carpé ou tendu avec 2/1 ou 5/2 t.  
Salto fwd. piked or str. with 2/1 or 5/2 t.  
Mortal ad. carp. o ext. con 2/1 o 5/2 g.



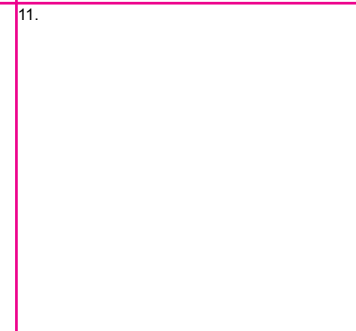
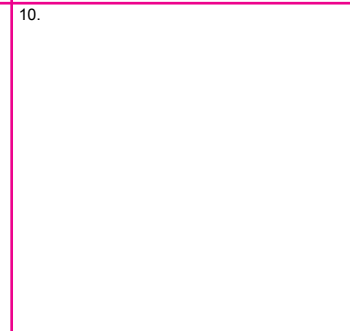
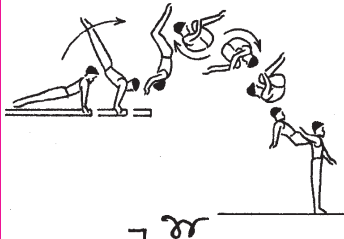
5. Double salto av. gr.  
Double salto fwd. t.  
Doble mortal ad. agr.



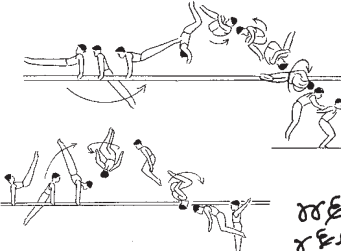
6. Double salto av. carpé  
Double salto fwd. piked  
Doble mortal ad. en carpa  
(Belyavskiy)



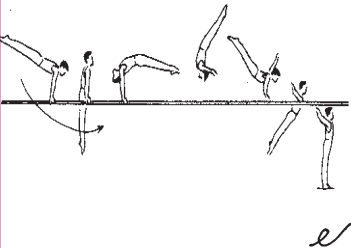
9. Dbl. salto av. gr. de l'extrém. d. barres  
Dbl. salto fwd. t. from end  
Doble mortal ad. agr. desde el extr. de las  
band.



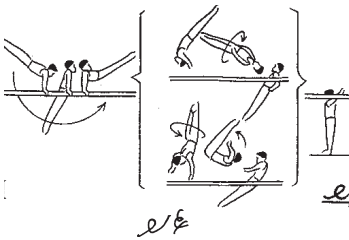
12. Double salto av. gr. a. 1/2 t. ou 1/2 t. doub. salt. arr.  
Double salto fwd. t. w. 1/2 t. or 1/2 t. doub. salt. bwd.  
Doble mortal ad. ag. c. 1/2 g. o 1/2 g. dob. mort. at.



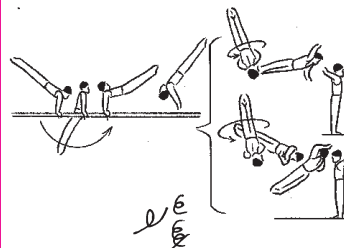
13. Salto arr. carpé ou tendu  
Salto bwd. piked or str.  
Mortal at. carp. o ext.



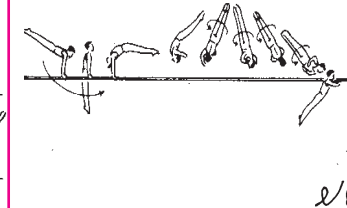
14. Salto arr. carpé ou tendu avec 1/2 t.  
Salto bwd. piked or str. with 1/2 t.  
Mortal at. carp. o ext. con 1/2 g.



15. Salto arr. carpé ou tendu avec 1/1 ou 3/2 t.  
Salto bwd. piked or str. with 1/1 or 3/2 t.  
Mortal at. carp. o ext. con 1/1 o 3/2 g.



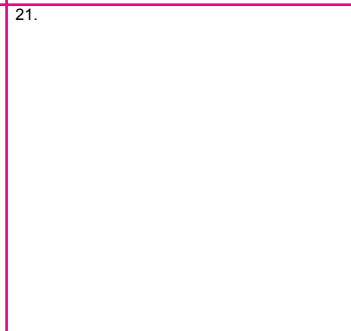
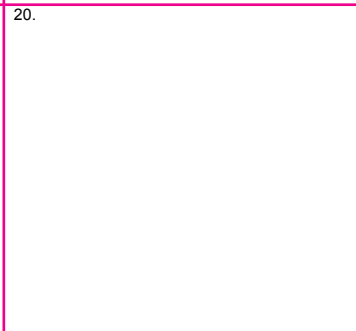
16. Salto arr. tendu avec 2/1 t.  
Salto bwd. str. with 2/1 t.  
Mortal at. carp. o ext. con 2/1 g.



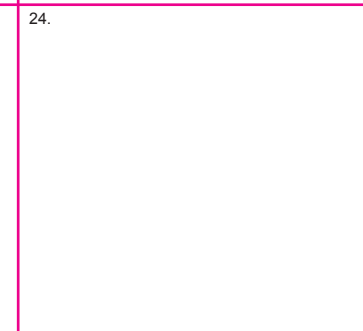
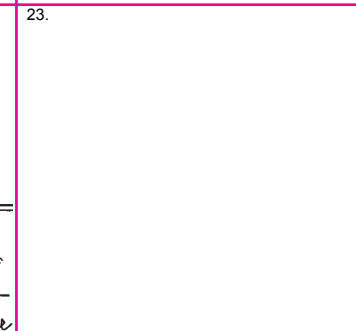
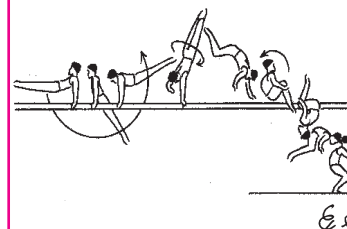
17.



18.



22. Facial et salto arr. gr. ou ca.  
High wende and salto bwd t or p.  
Faciañ y mortal at. agr. o carp.  
(Roethlisberger)



**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

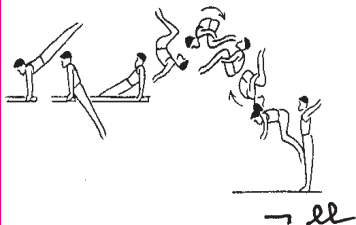
**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR V: Sorties - Dismounts - Salidas**

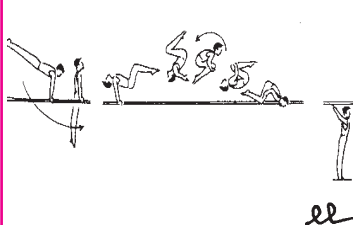
25.

26. Dbl. salto arr. gr. de l'extrém. d. b.  
*Double salto bwd. t. from end*  
Doble mortal agr. at. desde el extr. de las ban.



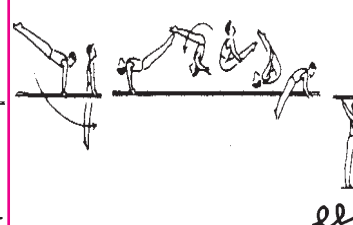
→ ee

27. Double salto arr. gr.  
*Double salto bwd. t.*  
Doble mortal at. agr.



ee

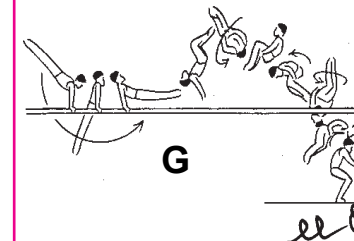
28. Double salto arr. ca.  
*Double salto bwd. p.*  
Doble mortal at. carp.



eev

29.

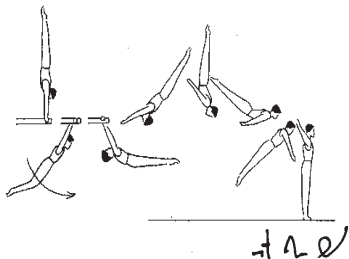
30. Double salto arr. gr. avec 1/1 t.  
*Double salto bwd. t. with 1/1 t.*  
Doble mortal at. agr. con 1/1 g.  
**(Hiroyuki Kato)**



G

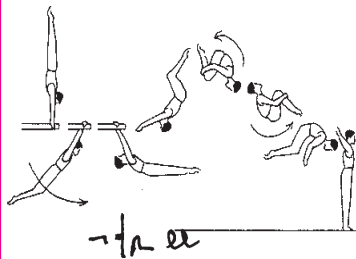
eeE

31. De la susp. sur l'extrém., salto arr. tendu  
*From hang on end, salto bwd. stretched*  
De la susp. sobre el extr., mortal at. ext.



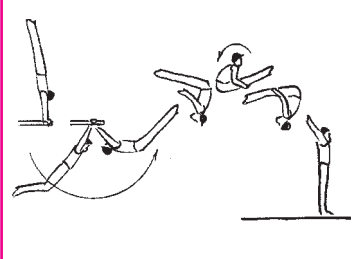
-1/2 e

32. De la susp. sur l'extrém., dbl. salto arr. gr.  
*From hang on end, dbl. salto bwd. t.*  
De la susp. sobre el extr., doble mortal at. agr.

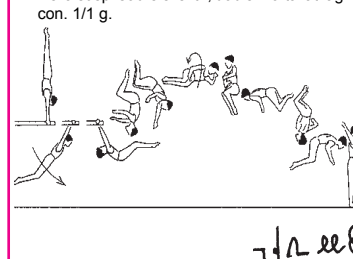


-1/2 ee

33. De la susp. sur l'extrém., dbl. salto arr. carpe.  
*From hang on end, dbl. salto bwd. piked.*  
De la susp. sobre el extr., doble mortal at. carp.



34. De la susp. sur l'extrém., dbl. salto arr. gr. avec 1/1 t.  
*From hang on end, dbl. salto bwd. t. with 1/1 t.*  
De la susp. sobre el extr., doble mortal at. agr. con. 1/1 g.



-1/2 eeE

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

## 15. Fejezet Nyújtó



Magasság: 260 cm a szőnyeg tetejétől, 280 cm a talajtól mérve.

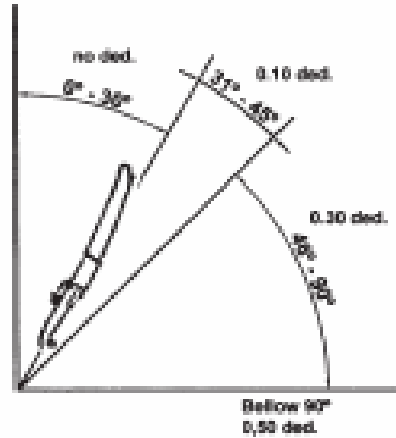
### 15.1 Cikkely: A gyakorlat leírása

A korszerű nyújtógyakorlatnak dinamikus kivitelűnek kell lennie, amely kizárólag lendületi elemekből épül fel, ezekhez a nyújtóvastól távoli, ill. ahhoz közeli helyzetekben fordulattal végrehajtott és repülő elemek járulnak, változatos fogásmódokkal úgy, hogy ezeken keresztül megmutassák a szer minden lehetőségét.

### 15.2 Cikkely: Tartalom és felépítés

#### 15.3 Cikkely: Tájékoztató a gyakorlat bemutatásáról

1. A tornásznak zárt lábbal alapállásból, vagy rövid nekifutással kell a szerre felugrania, amihez segítséget is igénybe vehet, hogy nyugodt, vagy enyhe lengéssel függésbe kerüljön. Mindezt azonban jó tartással kell végrehajtania. Az értékelés abban a pillanatban kezdődik, amikor a tornász elhagyja a talajt.
2. A tornásznak csak olyan elemet szabad gyakorlatába beépíteni, amit teljes biztonsággal és magas fokú esztétikai, technikai és mesterségbeli tudással tud bemutatni.
3. További kiviteli és gyakorlat-felépítésbeli elvárások az alábbiak:
  - a) A gyakorlat kizárólag lendületi elemekből állhat, megállás, vagy szünet nélkül.
  - b) Azokra az elemekre, amelyek fordulatot tartalmaznak, az alábbi ábra szerinti levonásokat kell alkalmazni (a fordulat előírt szögelfordulásától, ill. a helyes testhelyzetbe való érkezéstől való eltérés a visszafogáskor)



c) A repülő elemeknek feltűnően jól észrevehető súlypont emelkedést kell mutatni a repülési szakaszban.

d) Támaszban végzett hátra-lendületek (lelendülések), amelyek nem vezetnek legalább egy értékkel rendelkező elembe, hanem egyszerűen csak irányt váltanak és alacsonyabb függő helyzetbe, vagy függő helyzetben lendülnek vissza, összeállítási hibaként, esetenként 0.3 pont levonással járnak.

Példák ilyen „lelendülések”-re:

- billenés után ellendülés és lelendülés óriáskörhöz;
- billenés után ellendülés felsőfogással és lábterpesztés Stalderhez;
- billenés után ellendülés felsőfogással szabad kelepforgáshoz;
- függésben hátra lendületet követően - szökkenéssel átfogás felsőre - lendület előre.

4. A gyakorlat bemutatási hibák és levonásaik teljes listáját lásd a 8. Fejezetben, és a levonások összefoglalását a 9.4 Cikkelyben

## 15.2.2 Cikkely: Tájékoztató a D pontszámról

1. Az elemcsoportok a következők:

- I. Hosszú lendületek függésben fordulatokkal, vagy azok nélkül.
- II. Repülő elemek.
- III. Elemek a nyújtóvas közelében (vas-közeli, „on bar” elemek)
- IV. Singfogásos és hátsó függésen át végrehajtott elemek, valamint elemek, háttal a nyújtóvasnak.
- V. Leugrások.

2. Tájékoztítás a kapcsolatokról:

Csak az alább felsorolt esetekben adható jutalompont:

<u>Nem repülő</u>	+	<u>Repülő</u>		<u>Jutalom</u>
D vagy E vagy F	+	D vagy E vagy F	=	0.10
vagy fordítva				

<u>Repülő</u>	+	<u>Repülő</u>		<u>Jutalom</u>
C vagy D vagy E vagy F	+	C		0.10
vagy fordítva				
D vagy E vagy F	+	D vagy E vagy F	=	0.20

**Megjegyzés:** Minden olyan elem, amelyért kapcsolati jutalom pont lett odaítélve, szerepelnie kell, a gyakorlat legjobb 10 eleme között.

3. További tájékoztatások és szabályok:

- a.) Hacsak másként nincs jelölve, a Nehézségi Táblázatban felsorolt elemek értéke és azonosító száma megegyező, ha kézállásból, lendületből hátra, vagy más egyéb helyzetből hajtották azt végre.
- b.) Hacsak másként nincs jelölve, az elemek nehézségi értéke és azonosítási száma megegyező, akár „rossz fogással”, vagy szokatlan fogáshelyzettel végezték el azt.
- c.) Azok az elemek, amelyek kétkezes singfogáshoz vezetnek, egy értékkel magasabb besorolást kapnak, mint, azok amelyek vegyes singfogással végződnek.
- d.) Hacsak másként nincs jelölve, lábbal, vagy lábról történő elemek végrehajtása nem engedélyezett (kivéve: Piatti elemek).
- e.) Repülő elem indítása egy karról vagy visszafogás egy karra (vagy „rossz fogáshoz”), azonos értékű és azonosítási számú, mint ugyanaz, két kézzel.
- f.) A fordulat elemeknél a fordulat az elem szerves része kell, hogy legyen és a fordulatot már a felfelé indításkor kell kezdeni (kivéve az Endo típusú elemek).
- g.) Azoknál az elemeknél, amelyeket szökkenéssel kézállásba hajtanak végre és fordulatot tartalmaznak, a fordulatot a szökkenés alatt kell bemutatni és a másodikként visszafogó kéz is csak a fordulat befejezése után foghat vissza. A visszafogás két kézzel esetenként történhet ütemkülönbséggel is, csak ilyenkor a fordulatnak már befejezettnek kell lennie. Egy szökkenő elemet abban a pillanatban tekintünk befejezettnek, amikor mindkét kéz visszafog a vasra.
- h.) Singfogásos elemek csak azon elemcsoport követelményeknek felelnek meg, amelyekben felsorolták őket.
  - I. Repülő elemeket singfogásról a II. elemcsoporthoz tartozónak kell tekinteni.
  - II. A singfogásról legrásokat az V. elemcsoporthoz tartozónak kell tekinteni.
  - III. A singfogással végzett Endo-t a IV. elemcsoporthoz tartozónak kell tekinteni.
- i.) Elvárások a Rybalko végrehajtásánál:
  - A Rybalko elsődleges előfeltétele az, hogy két kezes singfogásban kell befejeződnie.
  - Jól látható szökkenés és folyamatos fordulat, amit nem a támaszkodó karon végez a tornász.
- j.) A fordulattal és egykarú támaszhelyzettel végrehajtott elemeket akkor kell befejezettnek tekinteni, mikor a tornász a második kézzel is visszafogott a vasra.

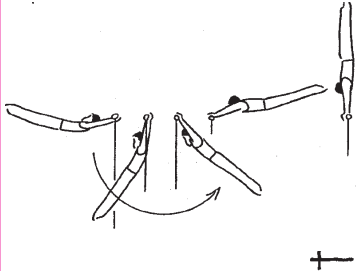
4. Hacsak másként nincs jelölve, az I, III és IV. elemcsoportok legtöbb elemére a nehézségi érték meghatározásához a következő elveket kell alkalmazni:
- Az alapelemek az elemtáblázatban megkapták értéküket. Ehhez viszonyítva:
    - Egy 1/2 fordulat nem emeli az értéket.
    - Egy 1/1 fordulat egy fokkal emeli az értéket.
    - Egy egész, vagy nagyobb fordulat kétkezes singfogáshoz, két fokkal emeli az értéket.
    - A szökkenés nem emeli az értéket.
    - A singfogással visszafogás egy fokkal emeli az értéket.
  - Az elemnek azonos az értéke és az azonosító száma, akár keresztezi a vasat, akár nem mindaddig, amíg eleget tesz a mozgás kiterjedés iránti kikötéseknek.
5. Repülő elemek és leugrások singfogásról, vagy hátsó függésből azonos értékűek, mint a szokásos fogásról végrehajtottak, de a leugrásoknál eltérő azonosító számot kapnak.
6. Legfeljebb két átlendülés van megengedve az alsó függőlegesen egy karral függésben. A 3. ilyen elemet a D-zsűri nem fogadja el.
7. Maximun két „Stoop Circle Rearward fwd. trough hadst”, azaz „Adler”, vagy magyar zsargonban „singkiszúrás” mutatható be egy gyakorlatban. A 3. ilyen elemet (időrendi sorrendben) a D zsűri nem fogadja el, az E zsűri pedig 0,3 tizedet von le.
8. Elemek fordulattal: a nyújtógyakorlat egy elemnek csak egy fogásvariációját tartalmazhatja. Az időrendi sorrendben második ismétlésnek minősül.  
Pl.: - Ha Rybalko dupla singre volt az első, akkor más visszafogással (vegyesre, vagy egy karral) már nem megengedett, ill. nem számítható be;  
- Ha Endo 1/1 fordulat vegyes fogásra volt az első, akkor az esetleges második teljes singre nem kerül beszámításra;  
- Ha Stalder 1/2 fordulat teljes singre volt bemutatva először, a második vegyes fogásra nem kap értéket.
9. Ha a Tkachev, vagy Yamawaki 1/2-os elemnél a visszafogás pillanatában nem elégséges a fordulat és így folytatódik a kézállásba fellendülés, akkor a fordulat nélküli elem értékét kapja.
10. Egy teljes singfogásos óriáskör (B), vagy hátsó fogásos orosz kör (C), akkor fogadható el, ha a singfogáshoz jutást (Adlerből, vagy fordulatból) követően 360°-os fordulat történik singfogással, vagy hátsó fogással.
11. Az elemek elfogadását vagy a D-pontszámot alakító egyéb szabályok további felsorolását lásd az 7. Fejezetben és a levonások összefoglalását a 7.6 Cikkelyben.

### 15.3 Cikkely: Speciális levonások nyújtón

Hiba	kicsi 0.1	közepes 0.3	nagy 0.5
Terpesztett lábak, vagy más tartáshiba a nyújtóra történő felugrás, vagy felemelés során		+	
Kevés lendület, megállás kézállásban, vagy másutt	+	+	
Alacsony kiterjedés a repülőelemek során	+	+	
Eltérés a mozgás síkjától	$\leq 15^\circ$	$> 15^\circ$	
Hátralendülés utáni lelendülés		+	
Tiltott elemek lábbal, a szerről		+	
Az alsó függőlegesen több, mint 2x-i áthaladás 1 karú függésben		+ És a D zsűri nem fogadja el	
Több, mint 2 "singkiszúrás" (Adler), fordulattal, vagy anélkül		+ És a D zsűri nem fogadja el	
Hajlított karú visszafogás repülő elemből	+	+	
Lendületek hajlított térdel	+ esetenként		
Elemek, amelyek nem a szándékolt irányban folytatódnak			+

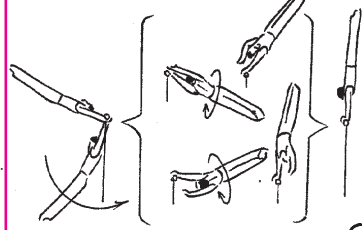
**A = 0,10****B = 0,20****C = 0,30****D = 0,40****E = 0,50****F = 0,60****EGR I: Longs élans en suspension et rotations - Long hang swings and turns - Grandes vuelos en suspensión y rotaciones**

1. Etablissement arr. à l'appui renvs.  
Back uprise to handstand  
Domin. at. al ap. inv.



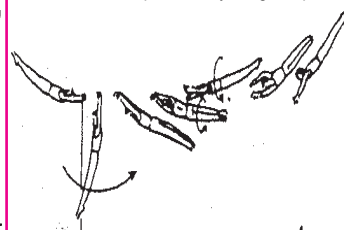
+

2. Etabliss. arr. à l'app. renvs. av. 1/1 t. aussi a mixte  
Back uprise to hdst. with 1/1 turn also to mixt  
Domin. at. al apoy. inv. con 1/1 g. también a mixta



+ E

3. Etablis. arr. en pr. dors. et 1/1 t à l'appui renvs.  
Back uprise in overgrip w. 1/1 turn to hdst.  
Domin. at. en presa dor. y 1/1 g. al ap. inv.



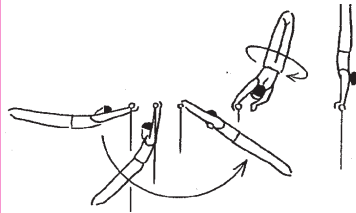
+ E

4.

5.

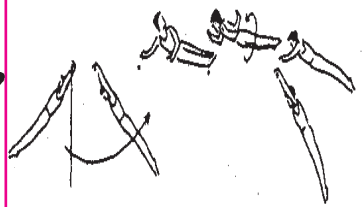
6.

7. Etablissement arr. à l'appui renvs. av. 1/2 t.  
Back uprise to handstand with 1/2 turn  
Domin. at. al ap. inv. con 1/2 g.



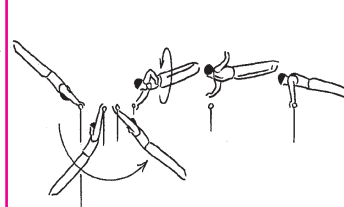
+ E

8. Elancé en arr. et pirouette à la susp.  
Swing bwd. and pirouette to hang  
Domin. at. y Pirueta a la susp.



+ E

9. Elancé en arr. et pirouette à l'appui  
Swing bwd. and pirouette to support  
Domin. at. y Pirueta al apoyo



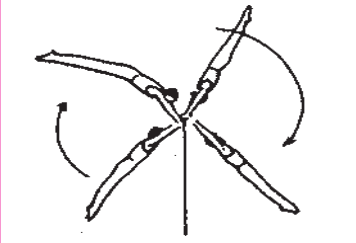
+ E

10.

11.

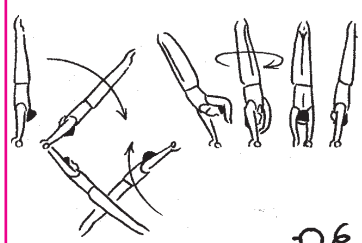
12.

13. Grand tour avant  
Giant swing fwd.  
Molino adelante



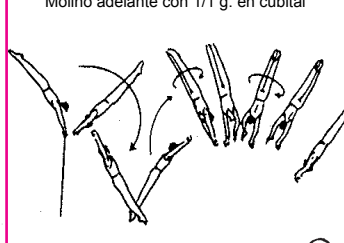
O

14. Grand tour avant avec 1/1 tour prise mixte  
Giant swing fwd. with 1/1 turn in mixt grip  
Molino adelante con 1/1 g. en presa mixta



O E

15. Grand tour avant avec 1/1 tour en double cubital  
Giant swing fwd. with 1/1 turn in double elgrip  
Molino adelante con 1/1 g. en cubital



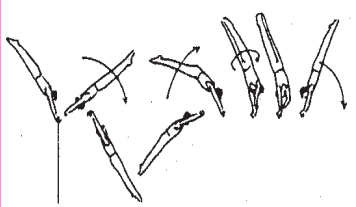
O E

16.

17.

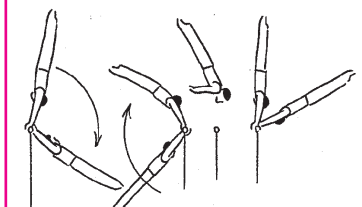
18.

19. Grand tour avant avec 1/2 t. par l'app. renvs.  
Giant swing fwd. with 1/2 t. thr. hdst.  
Molino adelante con 1/2 g. por el ap. inv.



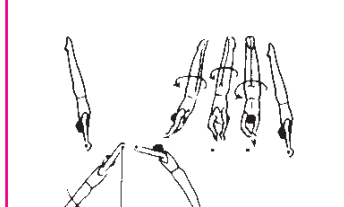
O E

20. Grand tour avant avec sauté ou avec 1/2 tour  
Flying giant swing fwd. or with 1/2 turn  
Molino ad. con salto o con 1/2 g.



O + O E

21. Grand tour avant avec 1/1 t. sauté  
Flying giant swing fwd. with 1/1 t.  
Molino adelante con 1/1 g. de salto



O + E

22.

23.

24.



**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

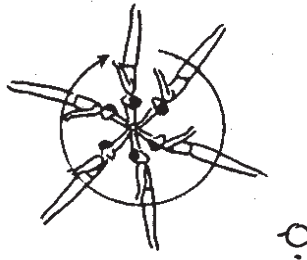
**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR I: Longs élans en suspension et rotations - Long hang swings and turns - Grandes vuelos en suspensión y rotaciones**

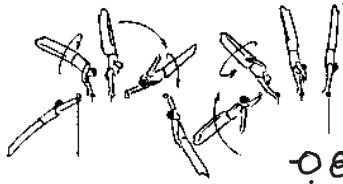
25.

26. Grand tour avant d'un bras prises palm. (360°)  
*Giant swing fwd. with one arm in ungr. (360°)*  
Molino ad. de un brazo presa pal. (360°)



27. Sur 1 bras, grand tour Av. avec 1/1 t. a pr. cub. et 1/1 t. a pr. palm.  
On 1 ar, giant swing fwd. w. 1/1 t. to el-grip and 1/1 t. to ugr.  
En un brazo, molino ad. con 1/1 g. a pr. cub y 1/1 g. a pre. pal.

(Zou Li Ming)

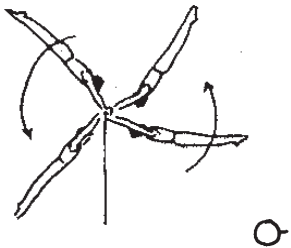


28.

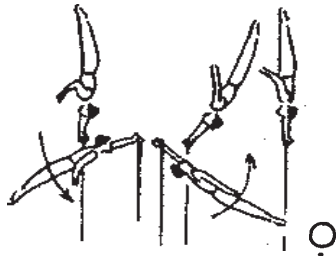
29.

30.

31. Grand tour arrière  
*Giant swing bwd.*  
Molino atrás



32. Grand tour arr. d'un bras (360°)  
*One arm giant swing bwd. (360°)*  
Molino at. ce un brazo (360°)



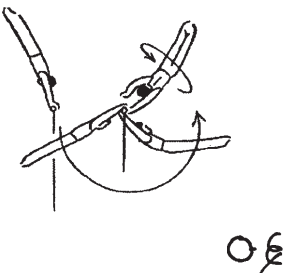
33.

34.

35.

36.

37. Grand tour arrière avec 1/2 tour  
*Giant swing bwd. with 1/2 turn*  
Molino at con 1/2 g.



38.

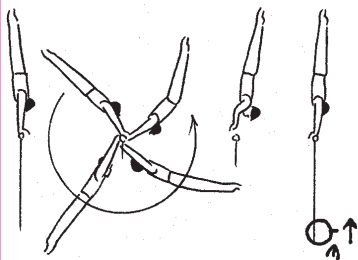
39.

40.

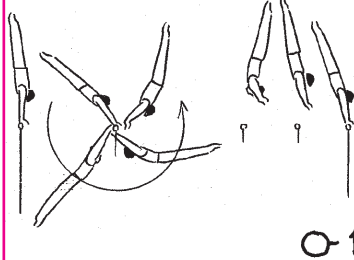
41.

42.

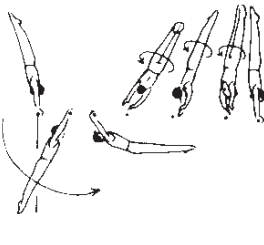
43. Grand tour arrière sauté pr. palm.  
*Giant swing bwd. with hop to undergrip*  
Molino at. salto pr. pal.



44. Grand tour arr. sauté  
*Flying giant swing bwd.*  
Molino at. con salto



45. Grand tour arr. sauté avec 1/1 t.  
*Flying giant swing bwd. with 1/1 t.*  
Molino at. con salto con 1/1 g.  
(Quast)



46. Grand tour arr. sauté avec 2/1 t.  
*Flying giant swing bwd. with 2/1 t.*  
Molino at. con salto con 2/1 g.



47.

48.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

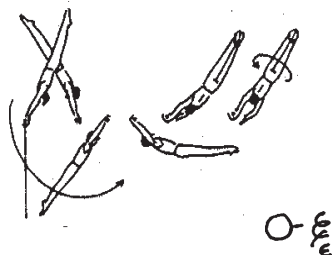
**E = 0,50**

**F = 0,60**

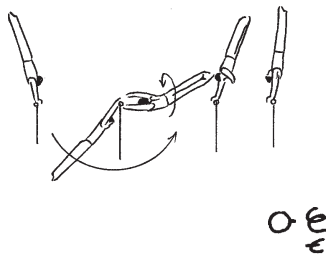
**EGR I: Longs élans en suspension et rotations - Long hang swings and turns - Grandes vuelos en suspensión y rotaciones**

49.

50. Grand tour arr. avec 1/2 t. en pr. cub.  
*Giant swing bwd. with 1/2 t. to el-grip*  
Molino at. con 1/2 g. en pr. cub.



51. Élan en av. avec 1/1 t. en pr. cub.  
*Long swing fwd. with 1/1 t. to el-grip*  
Impulso at. con 1/1 g. en pr. cub.



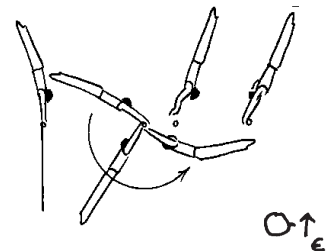
52.

53.

54.

55.

56. Élan en avant sauté en pr. cub.  
*Long swing fwd. with hop to el-grip*  
Impulso adelante salto a pr. cub.



57.

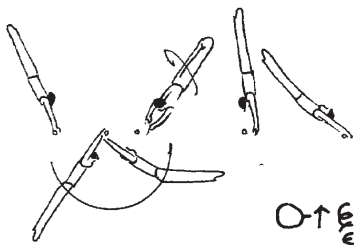
58.

59.

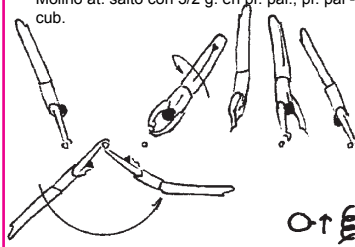
60.

61.

62. Grand tour arr. sauté avec 1/2 t. en pr. cub.  
*Giant swing bwd. with hop 1/2 t. to el-grip*  
Molino at. con salto con 1/2 g. en presa cub.

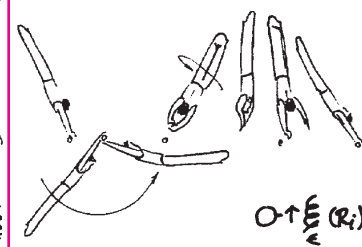


63. Grand tour arr. sauté avec 3/2 t. en pr. palm.,  
pr. palm-cub  
*Giant swing bwd. with hop 3/2 t. to undergrip,  
mixed el-grip*  
Molino at. salto con 3/2 g. en pr. pal., pr. pal -  
cub.



64. Grand tour arr. sauté avec 3/2 t. en pr. cub. double  
*Giant swing bwd. with hop 3/2 t. to double el-grip*  
Molino at. dalto con .3/2 g. en pr. cub.

(Rybalko)



65.

66.

67.

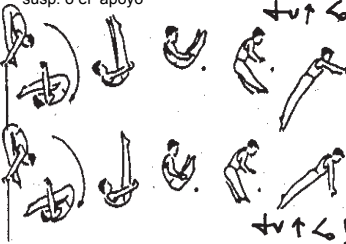

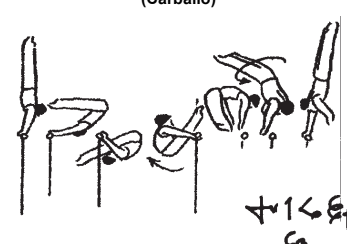
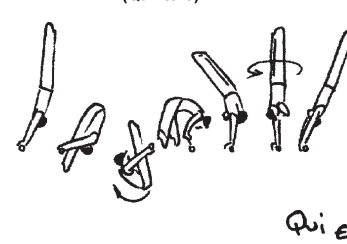
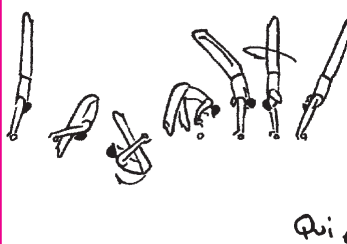


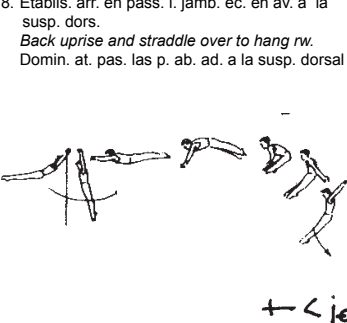
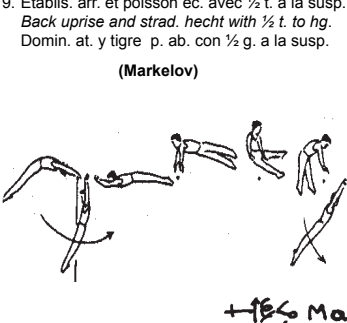
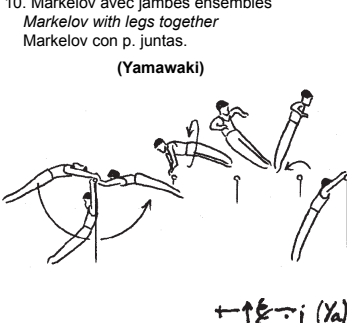
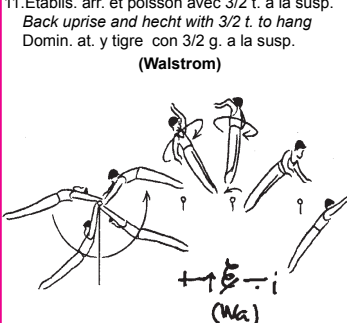
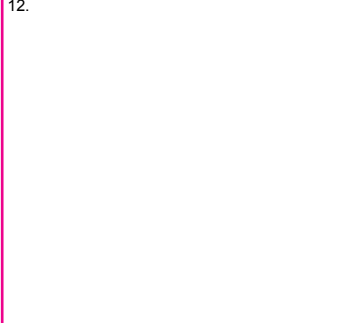
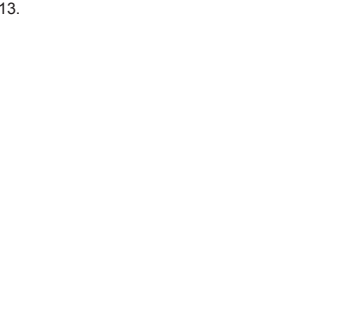

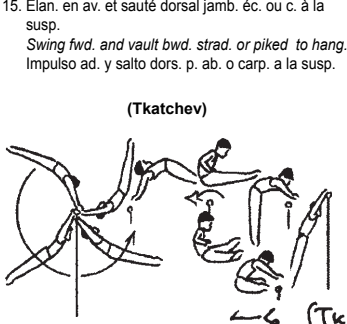
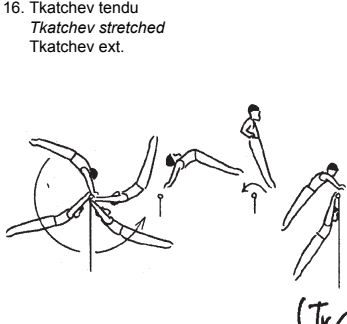
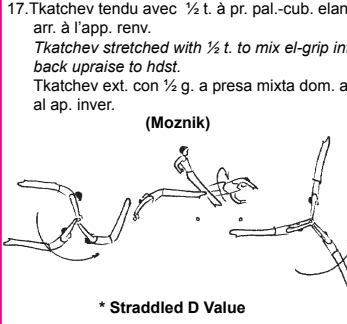
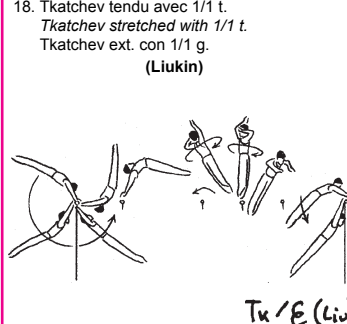



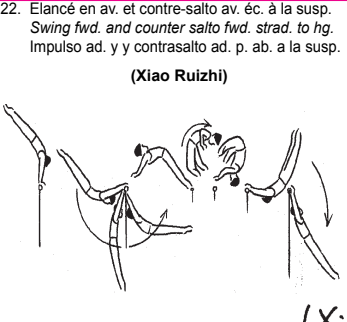
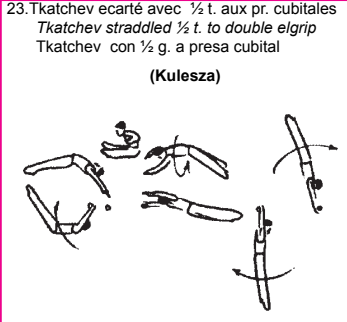
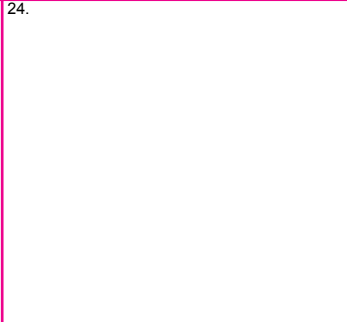
68.

69.

70.

71.

72.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
<b>EGR II: Éléments volants - Flight elements - Sueltas</b>					
<p>1. Elan. circ. carpé en av. et pass. éc. en arr. à la susp. ou à l'appui Stoop circle fwd. to straddle cut to hang or sup. Impulso circ. carp. ad. pas. p. ab. at. a la susp. o el apoyo</p> 	<p>2. Elan. circ. carpé en av. et pass. éc. par l'app. renvs. Stoop circle fwd. to straddle cut through hdst. Impulso circ. carp. ad. pas. p. ab. al ap. inv.</p> 	<p>3. Elan. circ. carpé en av. et pass. éc. avec ½ t. Stoop circle fwd. to straddle cut with ½ t. Impulso circ. carp. ad. pas. p. ab. at. con ½ g.</p> <p>(Carballo)</p> 	<p>4. Carballo avec ½ t. aux pr. palm-cub. Carballo with ½ turn to mixed el-grip Carballo con ½ g. a pr. pal - cub.</p> <p>(Quintero)</p> 	<p>5. Quintero en pr. cub. Quintero to el-grip Quintero en pr. cub.</p> 	<p>6.</p> 
<p>7.</p> 	<p>8. Etablis. arr. en pass. l. jamb. éc. en av. à la susp. dors. Back uprise and straddle over to hang rw. Domin. at. pas. las p. ab. ad. a la susp. dorsal</p> 	<p>9. Etablis. arr. et poisson éc. avec ½ t. à la susp. Back uprise and strad. hecht with ½ t. to hg. Domin. at. y tigre p. ab. con ½ g. a la susp.</p> <p>(Markelov)</p> 	<p>10. Markelov avec jambes ensemble Markelov with legs together Markelov con p. juntas.</p> <p>(Yamawaki)</p> 	<p>11. Etablis. arr. et poisson avec 3/2 t. à la susp. Back uprise and hecht with 3/2 t. to hang Domin. at. y tigre con 3/2 g. a la susp.</p> <p>(Walstrom)</p> 	<p>12.</p> 
<p>13.</p> 	<p>14.</p> 	<p>15. Elan. en av. et sauté dorsal jamb. éc. ou c. à la susp. Swing fwd. and vault bwd. strad. or piked to hang. Impulso ad. y salto dors. p. ab. o carp. a la susp.</p> <p>(Tkatchev)</p> 	<p>16. Tkatchev tendu Tkatchev stretched Tkatchev ext.</p> 	<p>17. Tkatchev tendu avec ½ t. à pr. pal.-cub. elan arr. à l'app. renv. Tkatchev stretched with ½ t. to mix el-grip into back uprise to hdst. Tkatchev ext. con ½ g. a presa mixta dom. at. al ap. inver.</p> <p>(Moznik)</p> <p>* Straddled D Value</p> 	<p>18. Tkatchev tendu avec 1/1 t. Tkatchev stretched with 1/1 t. Tkatchev ext. con 1/1 g. (Liukin)</p> 
<p>19.</p> 	<p>20.</p> 	<p>21.</p> 	<p>22. Elancé en av. et contre-salto av. éc. à la susp. Swing fwd. and counter salto fwd. strad. to hg. Impulso ad. y y contrasalto ad. p. ab. a la susp.</p> <p>(Xiao Ruizhi)</p> 	<p>23. Tkatchev écarté avec ½ t. aux pr. cubitales Tkatchev straddled ½ t. to double elgrip Tkatchev con ½ g. a presa cubital</p> <p>(Kulesza)</p> 	<p>24.</p> 

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

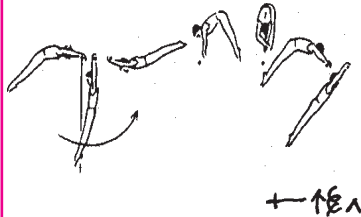
**E = 0,50**

**F = 0,60**

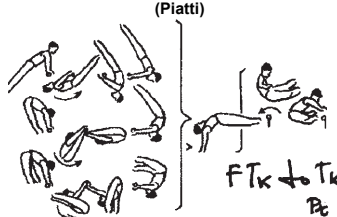
**EGR II: Éléments volants - Flight elements - Sueltas**

25.

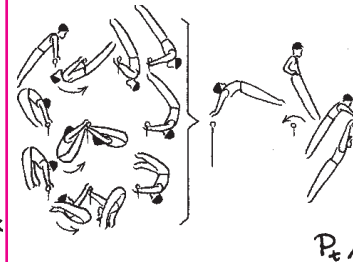
26. Etablis. arr. et sauté carpé avec 1/2 t. à la susp.  
*Back uprise and piked vault with 1/2 t. to hang*  
Dominac. at. y salto carp. con 1/2 g. a la susp.  
(Voronin)



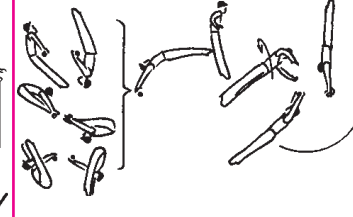
27. Elan circ. libre en arr. ca. ou éc. ou tour d'app. avec Tkatchev éc.  
*Stalder, stoop circle or free hip circle bwd to Tkatchev strad.*  
Impulso circ. libre at. carp. o p. ab. o giro de apoyo con Tkatchev p. ab.  
(Piatti)



28. Piatti tendu  
*Piatti stretched*  
Piatti ext.



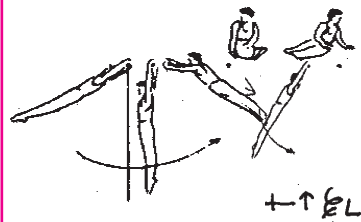
29. Piatti tendu avec 1/2 t. à pr. pal.-cub. elan arr. à l'app. rev.  
*Piatti stretched with 1/2 t. to mix el-grip into back uprise to hdst.*  
Piatti ext. con 1/2 g. a presa mixta dom. at. al apoyo inver.



30.

31.

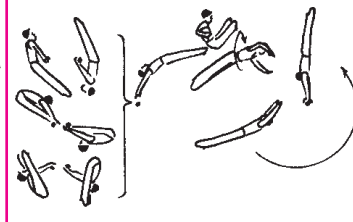
32. Etablis. arr. et sauté dorsal avec 1/4 t. à la susp.  
*Back uprise and rear vault with 1/4 t. to hang*  
Domin. at y salto dorsal con 1/4 g. a la susp.



33. Piatti carpé  
*Piatti piked*  
Piatti carp.

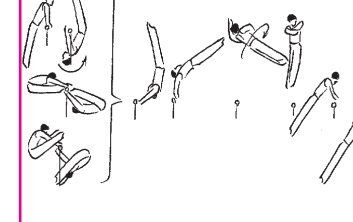


34. Piatti avec 1/2 t. à pr. pal.-cub. elan arr. à l'app. rev.  
*Piatti with 1/2 t. to mix el-grip into back up. to hdst.*  
Piatti con 1/2 g. a presa mixta dom. at. al ap. inver



35.

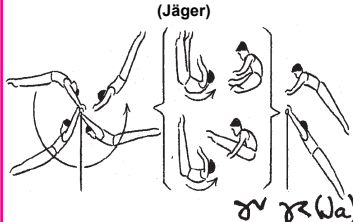
36. Piatti tendu avec 1/1 tour  
*Piatti stretched with 1/1 turn*  
Piatti ext. con 1/1 giro  
(Suarez)



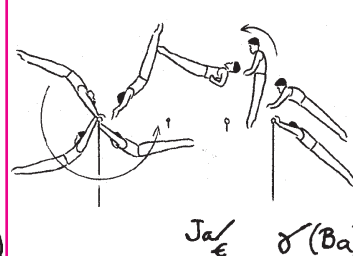
37.

38.

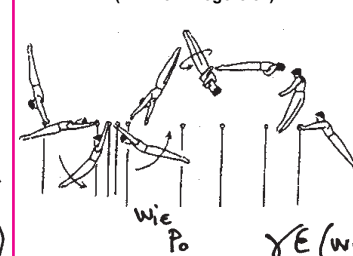
39. Elancé en arr. et salto av. gr., ca., ou éc. à la susp., aussi de la pr. cubital  
*Swing bwd. and salto fwd. t., p. or strad. to hg. also from el-grip*  
Imp. at. y mortal ad. agr., carp. o p. ab. a la susp. también de cubital  
(Jäger)



40. Salto avant tendu, aussi de la pr. cubital  
*Salto fwd. stretched, also from el-grip*  
Mortal ad. extendido, también de cubital  
(Balabanov)



41. Salto avant tendu avec 1/1 t., aussi pr.cubital  
*Salto fwd. stretched with 1/1 t. also from el grip*  
Mortal ad. ext. con 1/1 g., también de cubital.  
(Winkler - Pogorelev)



42.

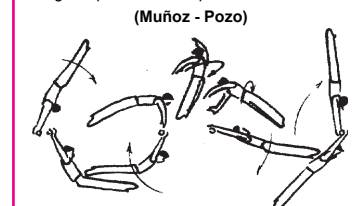
43.

44.

45.

46.

47. Yamawaki tendu avec 1/2 t. aux pr. pal.-cub. elan arr. à l'appui renverse.  
*Yamawaki 1/2 t. stretched to mixed grip into back uprise to hdst.*  
Yamawaki 1/2 g. extend. a presa mixta en agarre por detrás al ap. inv.  
(Muñoz - Pozo)



48.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

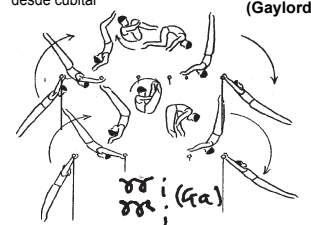
**EGR II: Éléments volants - Flight elements - Sueltas**

49.

50.

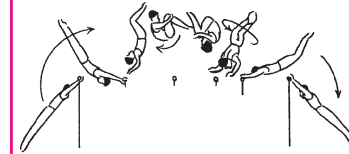
51.

52. Salto av. par-dessus la barre gr. ou écarté, aussi de la pr. cub.  
Salto fwd, tuck or strad. over the bar, also from el-grp  
Mortal ad. por encima de la b. agr. o p. ab., también desde cubital



53. Gaylord with 1/2 t.  
Gaylord with 1/2 t.  
Gaylord con 1/2 g.

(Pegan)

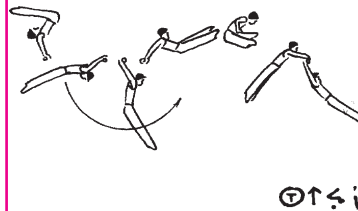


54.

55.

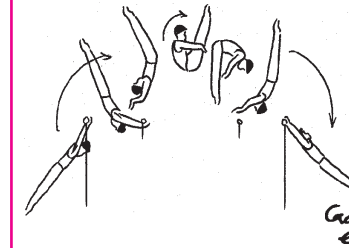
56.

57. Grand tour tchéque et sauté dorsal jamb. éc. à la susp.  
Czech giant and vault bwd. strad. to hang  
Molino Checo y salto dorsal p. ab. a la susp.

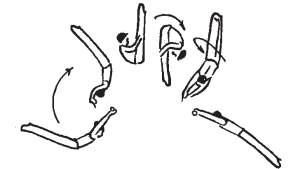


58.

59. Gaylord carpe  
Gaylord piked  
Gaylord carp.



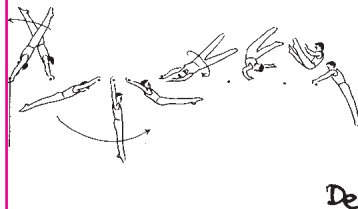
60. Pegan carpe  
Pegan Pike  
Pegan carpado



61.

62.

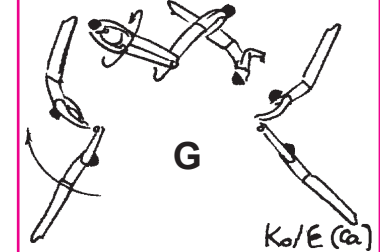
63. Elancé en av. et salto arr. éc. avec 1/2 t. à la susp.  
Swing fwd. and salto bwd. strad. w. 1/2 t. to hg.  
Lanzarse ad. y mortal aat. con 1/2 g. a la susp.  
(Deltchev)



64.

65.

66. Kovacs tendu avec 1/1 tour  
Kovacs stretched with 1/1 turn  
Kovacs ext. con 1/1 giro  
(Cassina)

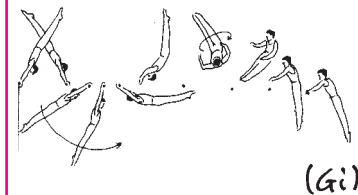


67.

68.

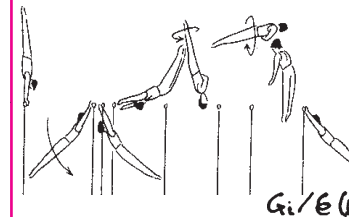
69. Elancé en av. et salto arr. ca. avec 1/2 t. à la susp.  
Swing fwd. and salto bwd. piked w. 1/2 t. to hang  
Lanzarse ad. y mortal at. carp. con 1/2 g. a la susp.

(Gienger)



70.

71. Elancé en av. et salto arr. avec 3/2 t. à la susp.  
Swing fwd. and salto bwd. w. 3/2 t. to hang  
Lanzarse ad. y mortal at con 3/2 t. a la susp.  
(Deff)



72.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

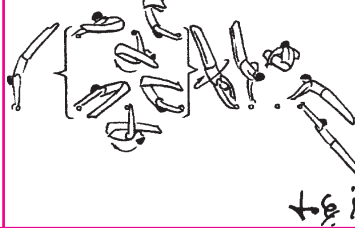
**F = 0,60**

**EGR II: Éléments volants - Flight elements - Sueltas**

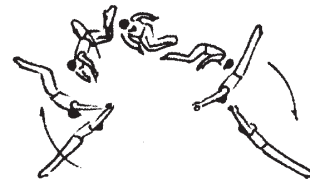
73.

74.

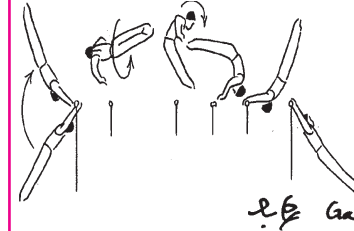
75. Stalder ½ t. et sauté dorsal avec ¼ t. à la susp.  
Stalder ½ t. to rear vault with ¼ t. to hang  
Stalder con ½ g. y salto dorsal con ¼ g. a la susp.  
(Jenssen Espen)



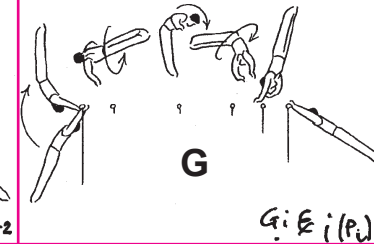
76. Salto arr. ½ t. groupe par-dessus la barre  
Salto bwd. ½ t. tucked over the bar  
Mortal at. con ½ g. agrup. por encima de la barra



77. Salto arr. ½ t. carpe par-dessus la barre  
Salto bwd. ½ t. piked over the bar  
Mortal at. con ½ g. carp. por encima de la barra.  
(Gaylord 2)



78. Salto arr. 1/1 t. carpe par-dessus la barre  
Salto bwd. 1/1 t. piked over the bar  
Mortal at. con 1/1 g. carp. por encima de la barra  
(Pineda)

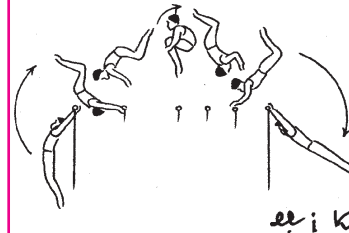


79.

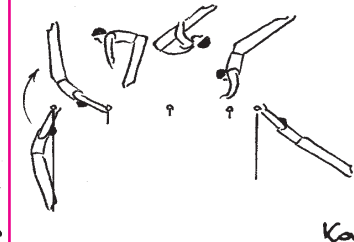
80.

81.

82. Dbl. salto arr. gr. par-dessus la barre  
Dbl. salto bwd. t. over the bar  
Doble mortal at. agr. por encima de la barra  
(Kovacs)



83. Kovacs carp  
Kovacs piked  
Kovacs carp.



84.

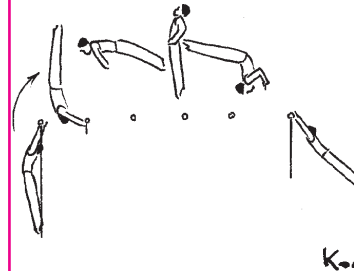
85.

86.

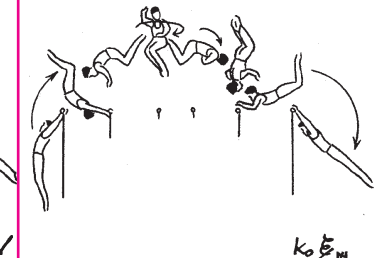
87.

88.

89. Kovacs tendu  
Kovacs stretched  
Kovacs ext.



90. Kovacs avec 1/1 t.  
Kovacs with 1/1 t.  
Kovacs con 1/1 g.



91.

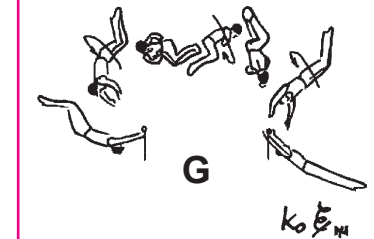
92.

93.

94.

95.

96. Kovacs avec 3/2 t. à pr. mixte  
Kovacs with 3/2 t. to mix grip  
Kovacs con 3/2 g. a presa mixta  
(Shaham)



**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

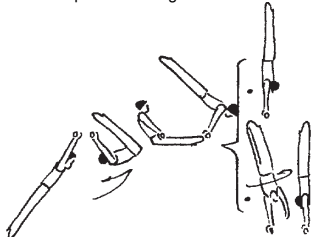
**D = 0,40**

**E = 0,50**

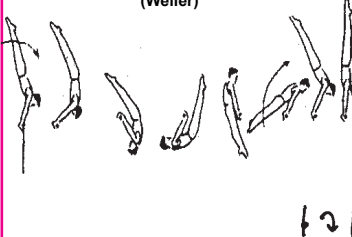
**F = 0,60**

**EGR III: Éléments près de la barre - Elements near the bar ("in-bar" elements) - Elementos cerca de la barra**

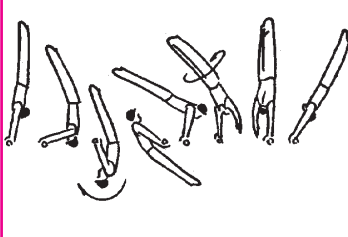
1. Bascule d'élan ou petite basc. à l'app. rev. o app. rev. avec 1/2 t.  
*Kip or drop kip to hdst. or hdst w. 1/2 t.*  
Basc. de imp. o pequeña basc. al apoyo inv. o ap. inv. con 1/2 giro



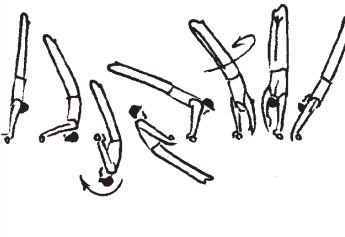
2. De l'app. renvs., tour d'appui av. par l'app renvs.  
*From hdst., free hip circle fwd. thr. hdst.*  
Del apo. inv., giro de apoyo ad. por el ap. inv  
(Weiler)



3. Weiler avec 1/1 tour à prises palmaire - cubital  
*Weiler with 1/1 turn to mixed - grip*  
Weiler con 1/1 giro a presa mixta

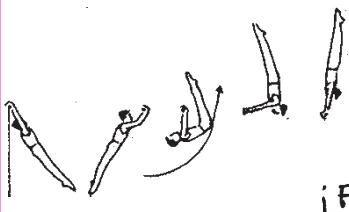


4. Weiler avec 1/1 tour à prises cubital des 2 mains  
*Weiler with 1/1 turn to double el - grip*  
Weiler con 1/1 giro a cubital



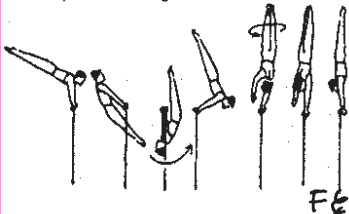
5. 6.

7. De la susp. ou de l'appui, élan par-dessus à l'app. renvs.  
*From hang or from support, free hip circle through handstand*  
De la susp. o del apoyo, impulso por debajo al ap. inv.



8. 9.

13. De la susp. ou de l'appui, d'élan par-dessus à l'app. renvs. avec 1/2 tour  
*From hang or from support, free hip circle through handstand with 1/2 turn*  
De la susp. o del apoyo, impulso por debajo al ap. inv. con 1/2 g.

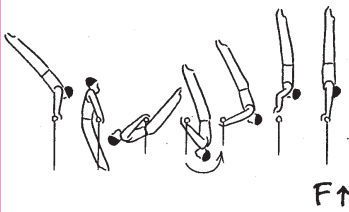


14. De la susp. ou de l'appui, d'élan par-dessus à l'app. renvs. avec 1/2 tour, pr. cubital  
*From hang or from support, free hip circle through handstand with 1/2 turn to el grip*  
De la susp. o del apoyo, impulso por debajo al ap. inv. con 1/2 g. presa cub.

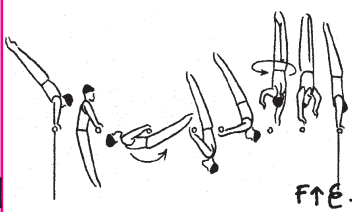


15. 16.

19. De la susp. ou de l'appui, d'élan par-dessus sauté à l'app. renvs.  
*From hang or from support, free hip circlehop to handstand*  
De la susp. o del apoyo, impulso por debajo saltando al ap. inv.



20. De la susp. ou de l'appui, d'élan par-dessus sauté à l'app. renvs. avec 1/1 tour  
*From hang or from support, free hip circle hop through handstand with 1/1 turn*  
De la susp. o del apoyo, impulso por debajo saltando al ap. inv. con 1/1 g.



21. 22.

23. 24.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR III: Éléments près de la barre - Elements near the bar ("in-bar" elements) - Elementos cerca de la barra**

25.

26. Elan circulaire carpé éc. ou carpé libre en av. par l'app. renvs.  
*Free circle fwd. straddled or legs together thr. hdst.*  
Impulso circ. carp. p. ab. o carp. ad. por el ap. inv.  
(Endo)

† (Ea)

27.

28.

29.

30.

31.

32. Endo avec 1/2 t. par l'app. renvs.  
*Endo. with 1/2 t. thr. hdst.*  
Endo con 1/2 g. por el ap. inv.

† E

33. Endo. avec 1/1 t. par l'app. renvs. en prise mixte  
*Endo. with 1/1 t. thr. hdst. in mixt grip*  
Endo con 1/1 g. por el ap. inv. en presa mixta

† E

34. Endo avec 1/1 t. par l'app. renvs. en pr. cub.  
*Endo. with 1/1 t. thr. hdst. in el-grip*  
Endo con 1/1 g. por el ap. inv. en presa cub.

† E

35.

36.

37.

38. Elan circulaire carpé écarté ou carpé libre arr. par l'app. renvs.  
*Free circle bwd. straddle or legs together thr. hdst.*  
Impulso circ. carp. p. ab. o carp. at. por el ap. inv.  
(Stalder)

† (St)

39. Stalder sauté avec 1/1 t. par l'app. renvs.  
*Stalder with hop 1/1 t. through hdst.*  
Stalder saltado con 1/1 g. por el ap. inv.

† † E

40. Stalder avec sauté avec 1/1 t. par l'app. renvs. pr. cub.  
*Stalder with hop 1/1 t. thr hdst. in el-grip (change de rotation direction)*  
Stalder saltado con 1/1 g. por el ap. inv. pr. cub.

† † E

41. Stalder avec 3/2 tour saute par l'app. renvs. pr. cub.  
*Stalder with hop 3/2 turn through hdst. in el-grip*  
Stalder con 3/2 g. de salto por el ap. inv. pr. cub.

† † E

42.

43.

44. Stalder avec 1/2 tour par l'app. renvs.  
*Stalder with 1/2 turn through hdst.*  
Stalder con 1/2 g. por el ap. inv.

† E

45. Stalder avec 1/2 tour par l'app. renvs. pr. cub.  
*Stalder with 1/2 turn through hdst. in el-grip*  
Stalder con 1/2 g. por el ap. inv. pr. cub

† E

46.

47.

48.



**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

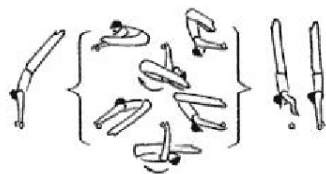
**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR III: Eléments près de la barre - Elements near the bar ("in-bar" elements) - Elementos cerca de la barra**

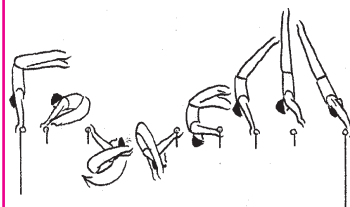
49.

50. Stalder sauté par l'app. renvs.  
Stalder with hop through hdst.  
Stalder saltado por el ap. inv.



to ↑

51. Stalder sauté par l'app. renvs. pr. cubitales  
Stalder with hop through hdst. in el-grip  
Stalder de salto por el ap. inv. pr. cub.



to ↑ e

52.

53.

54.

55.

56.

57.

58.

59.

60.

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

69.

70.

71.

72.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR IV: Eléments en prises cubitales et en suspension dorsale - El-grip and dorsal hang elements - Ellgriffelemente und Elemente im Hang rüchlings**

1.

2.

3. Elan circulaire Adler par l'app. renvs.  
Stoop circle rearward fwd. thr hdst. (Adler)  
Adler por el ap. inv.

4. Elan circ. Adler avec 1/2 t. par l'app. renvs.  
avec pr. dorsales  
Stoop in shoot and 1/2 t. thr hdst. in ovgr.  
Adler con 1/2 g. por el ap. inv. con pr. dor.

5. Elan circ. Adler avec 1/1 t. par l'app. renvs.  
avec pr. palm.  
Stoop in shoot and 1/1 t. thr hdst. in ungr.  
Adlers con 1/1 g. por el ap. inv. con pr. palmar.

6.

7.

8.

9.

10. Elan circulaire Adler avec sauté par l'app.  
renvs. pr. palm. ou pr. dors.  
Stoop circle rearward fwd. hop to hdst. in  
ungr. or ovgr.  
Adler con salto por el ap. inv. pr. pal. o pr.  
dorsal

11.

12.

13.

14. Grant tour en pr. cub.  
El-grip giant swing  
Molino en Pr. cub.

15. Grand tour dorsal av. (grand tour russe)  
Giant swing rearways fwd. (Russian giant)  
Molino dorsal ad. (molino Ruso)

16. Elan circ. Adler avec 1/1 t. par l'app. renvs.  
avec pr. mixte  
Stoop in shoot and 1/1 t. thr hdst. in mixt grip.  
Adlers con 1/1 g. por el ap. inv. con pr. mixta.

17.

18.

19.

20.

21. Grand tour cub. avec 1/1 t. par l'app renvs. pr. mx.  
Elgrip giant swg. with 1/1 t. thr. hdst. in mxgr.  
Molino cub. con 1/1g. por el ap. inv. pr. mix.

22.

23.

24.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

**E = 0,50**

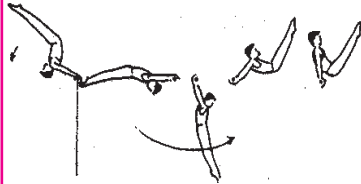
**F = 0,60**

**EGR IV: Eléments en prises cubitales et en suspension dorsale - El-grip and dorsal hang elements - Ellgriffelemente und Elemente im Hang rüchlings**

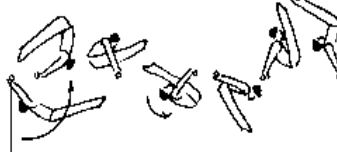
25. Elan.en arr. à la susp. dorsale  
Back toss to dorsal hang  
Impulso at. a la susp. dorsal



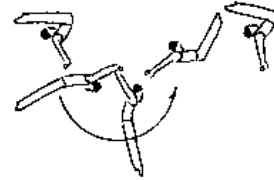
26. De la susp. dorsale, etablis. av. à l'app. dorsal  
From dorsal hang, uprise fwd.to support rw.  
De la susp. dorsal, domn. ad. al ap. dorsal  
(Steineman)



27. Elan.en arr. à la susp. dorsale  
Stoop in and free back toss to dorsal hang  
Impulso at. metiendo piernas ext. a la susp. dorsal



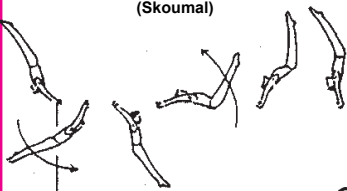
28. Grand tour dorsal arr. (grand tour tchèques)  
Giant swing rw. bwd. (Czech giant swing)  
Molino dorsal at. (molino checo)



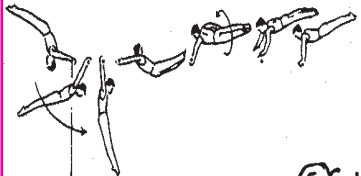
29.

30.

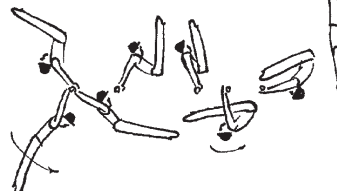
31. Grand tour arr. avec dislocation av. en mont-  
tant et arr. par l'app. renvs.  
Giant swing bwd. with inlocation during swing  
and dislocate to hdst.  
Molino at. con disloc. ad. subiendo y at. por el  
ap. inv.



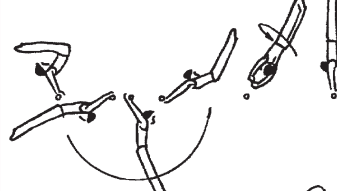
32. Etablis Steineman avec 1/2 t. à l'app.  
Steineman uprise w. 1/2 t. to support  
Steineman con 1/2 g. al ap.  
(Ono)



33. Etablis Steineman avec passé carpé entre les  
pr. à l'app. renvs.  
Steineman uprise w. stoop ou to hdst.  
Steineman con pase carp. entre las presas al  
ap. inv..



34. Grand tour dorsal arr. (grand tour tchèques)  
avec 1/2tour a grand tour dorsal  
Giant swing rw. bwd. (Czech giant swing)  
with 1/2 turn to fwd giant swing  
Molino dorsal at. (molino checo) con 1/2 giro  
a molino

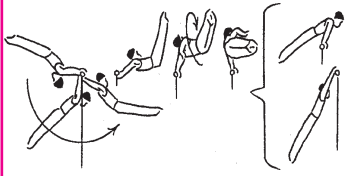


35.

36.

37.

38. Etablis Steineman avec passé costal arr. à  
l'app. ou à la susp.  
Steineman uprise w. flank bwd. to sup. or hang  
Steineman con pase costal at. al ap. o la susp.



39. Endo pr. cub par l'app. renvs.  
Endo in el-grip thr. hdst.  
Endo pr. cub. por el ap. inv.



40. Endo pr. cub. and 1/1 en pr. mixte ou palmaire  
Endo in el-grip and 1/1 t. to mixt grip or under-  
grip  
Endor pr. cub. y 1/1 g. a presa mixta o palmar



41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

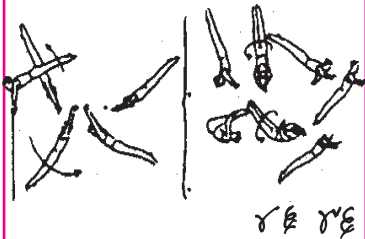
**D = 0,40**

**E = 0,50**

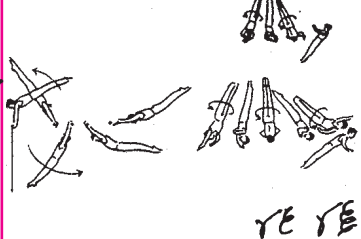
**F = 0,60**

**EGR V: Sorties - Dismounts - Salidas**

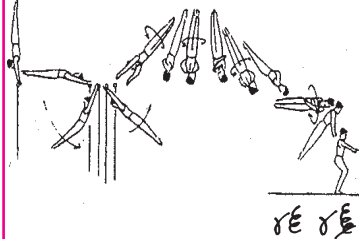
1. Salto av. carpé ou tendu avec 1/2 t.  
Salto fwd. piked or str. with 1/2 t.  
mortal ad. carp. o ext. con 1/2 g.



2. Salto av. tendu avec 1/1 ou 3/2 t.  
Salto fwd. str. with 1/1 or 3/2 t.  
Mortal ad. ext. con 1/1 o 3/2 g.



3. Salto av. tendu avec 2/1 ou 5/2 t.  
Salto fwd. str. with 2/1 or 5/2 t.  
Mortal ad. ext. con 2/1 o 5/2 g.

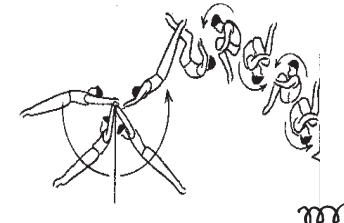


4.

5.

6. Triple salto av. gr.  
Triple salto fwd. t.  
Triple mortal ad. agr.

(Rumbutis)



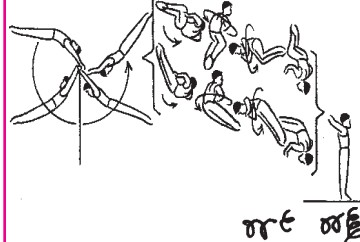
7.

8.

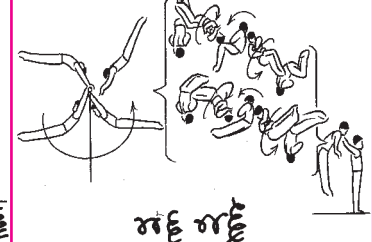
9. Double salto av. gr. ou ca. ou avec 1/2 tour  
Double salto fwd. t. or p. or with 1/2 turn  
Doble mortal ad. agr., carp. o con 1/2 g.



10. Double salto av. gr. ou ca. avec 1/1 ou 3/2 t.  
Double salto fwd. t. or p. with 1/1 or 3/2 t.  
Doble mortal ad. agr., carp. o con 1/1 o 3/2 g.



11. Double salto av. gr. ou ca. avec 2/1 ou 5/2 t.  
Double salto fwd. t. or p. with 2/1 or 5/2 t.  
Doble mortal ad. agr., carp. o con 2/1 o 5/2 g.



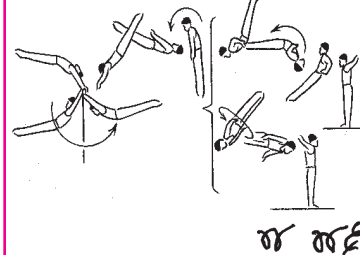
12.

13.

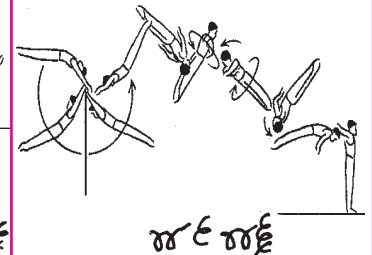
14.

15.

16. Double salto av. tendu ou avec 1/2 t.  
Double salto fwd. str. or with 1/2 t.  
Doble mortal ext. con 1/2 g.



17. Double salto av. tendu avec 1/1 ou 3/2 t.  
Double salto fwd. str. with 1/1 or 3/2 t.  
Doble mortal ext. con 1/1 o 3/2 g.

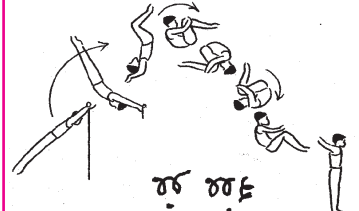


18.

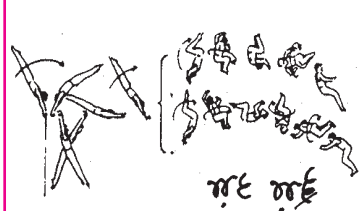
19.

20.

21. Double salto av. gr. ou ca. ou avec 1/2 tour  
par-dessus la barre  
Double salto fwd. t. or p. or with 1/2 turn over  
the bar  
Doble mortal ad. agr., carp. o con 1/2 g. por  
encima de la barra



22. Double salto av. gr. ou ca. avec 1/1 ou 3/2 t.  
par-dessus la barre  
Dbl. salto fwd. t. or p. w. 1/1 or 3/2 t. over the  
bar  
Doble mortal ad. agr., carp. o con 1/1 o 3/2 g.  
por encima de la barra



23.

24.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

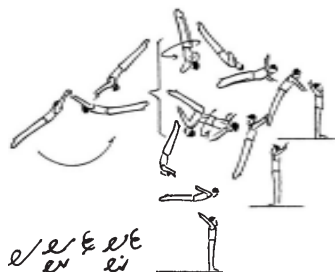
**D = 0,40**

**E = 0,50**

**F = 0,60**

**EGR V: Sorties - Dismounts - Salidas**

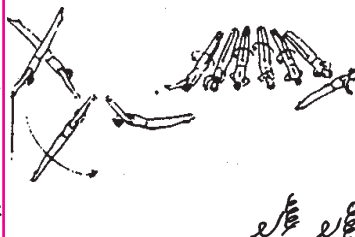
25. Salto arr. carpé ou tendu aussi avec 1/2 ou 1/1 t.  
Salto bwd. piked or str. also with 1/2 or 1/1 t.  
Mortal at. carp. o ext. también con 1/2 o 1/1 g.



26. Salto arr. tendu avec 3/2 ou 2/1 t.  
Salto bwd. str. with 3/2 or 2/1 t.  
Mortal at. ext. con 3/2 o. 2/1 g.



27. Salto arr. tendu avec 5/2 ou 3/1 t.  
Salto bwd. str. with 5/2 or 3/1 t.  
Mortal at. ext. con 5/2 o. 3/1 g..



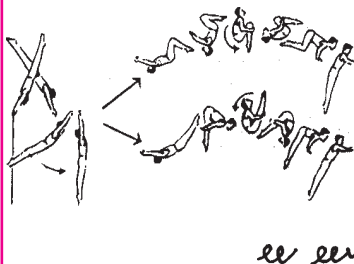
28.

29.

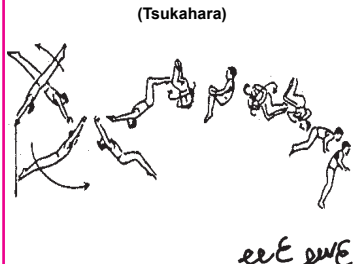
30.

31.

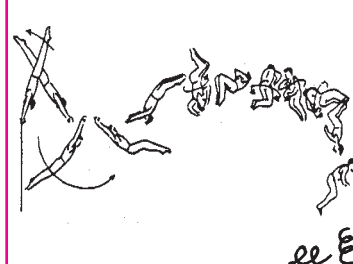
32. Double salto arr. gr. ou ca.  
Double salto bwd. t. or p.  
Doble mortal at. agr. o carp.



33. Double salto arr. gr. ou ca. avec 1/1 t.  
Double salto bwd. t. or p. with 1/1 t.  
Doble mortal at. agr. o carp. con 1/1 g.  
**(Tsukahara)**



34. Double salto arr. gr. ou ca. avec 2/1 t.  
Double salto bwd. t. or p. with 2/1 t.  
Doble mortal at. agr. o carp. con 2/1 g.



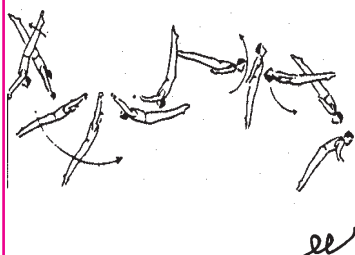
35.

36.

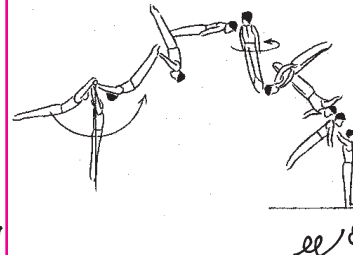
37.

38.

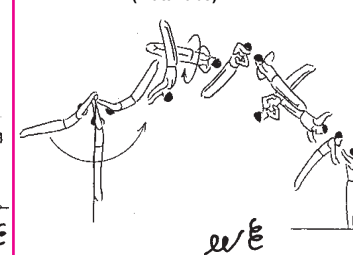
39. Double salto arr. tendu  
Double salto bwd. str.  
Doble mortal ext.



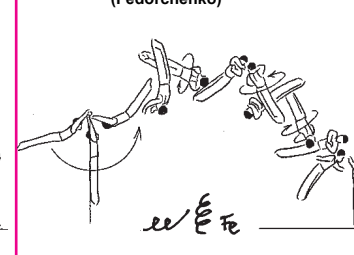
40. Double salto arr. tendu avec 1/1 t.  
Double salto bwd. str. with 1/1 t.  
Doble mortal ext. con 1/1 g.



41. Double salto arr. tendu avec 2/1 t.  
Double salto bwd. str. with 2/1 t.  
Doble mortal ext. con 2/1 g.  
**(Watanabe)**



42. Double salto arr. tendu avec 3/1 t.  
Double salto bwd. str. with 3/1 t.  
Doble mortal at. ext. con 3/1 g.  
**(Fedorchenko)**



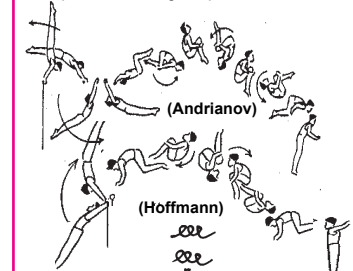
43.

44.

45.

46.

47. Triple salto arr. gr. ou par-dessus la barre  
Triple salto bwd. t. or over the bar  
Triple mortal at. agr. o `por encima de la b.



48.

**A = 0,10**

**B = 0,20**

**C = 0,30**

**D = 0,40**

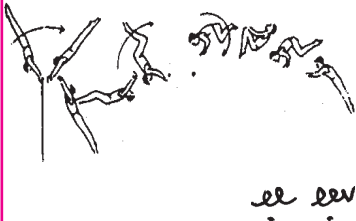
**E = 0,50**

**F = 0,60**

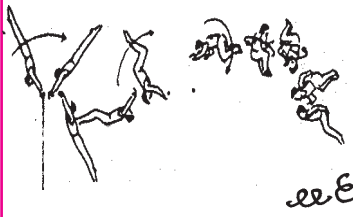
**EGR V: Sorties - Dismounts - Salidas**

49.

50. Double salto arr. gr. ou ca. par-dessus la barre  
*Double salto bwd. t. or p. over the bar*  
Doble mortal at. agr. o carp. por encima de la b.



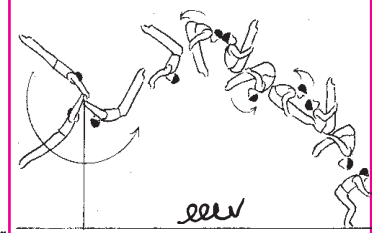
51. Double salto arr. gr. ou ca. avec 1/1 t. par-dessus la barre  
*Dbl. salto bwd. t. or p. with 1/1 t. over the bar*  
Doble mortal at. agr. o carp. con 1/1 g. por encima de la b.



52. Double salto arr. gr. ou ca. avec 2/1 t. par-dessus la barre  
*Double salto bwd. t. or p. with 2/1 t. over the bar*  
Doble mortal at. agr. o carp. con 2/1 g. por encima de la b.



53. Triple salto arr. ca..  
*Triple salto bwd. p.*  
Triple mortal at. carp.  
**(Fardan)**

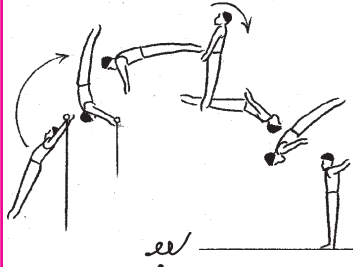


54.

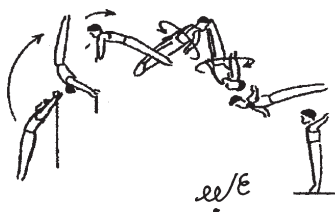
55.

56.

57. Double salto arr. tendu par-dessus la barre  
*Double salto bwd. str over the bar*  
Doble mortal ext. por encima de la b.

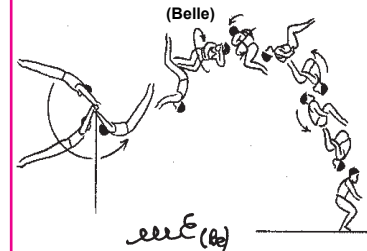


58. Double salto arr. tendu avec 1/1 t. par-dessus la barre  
*Double salto bwd. str. w. 1/1 t. over the bar*  
Doble mortal ext. con 1/1 g. por encima de la b.  
**(Hayden)**

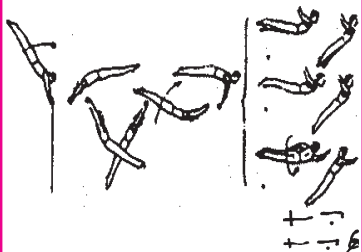


59.

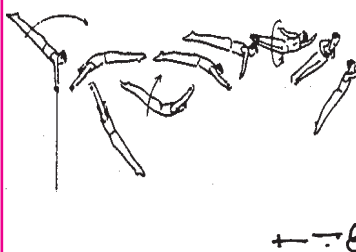
60. Triple salto arr. gr. avec 1/1 t.  
*Triple salto bwd. t. with 1/1 t.*  
Triple mortal agr. con 1/1 g.



61. Poisson éc., ou poisson ou poisson avec 1/2 t.  
*Hecht strad., hecht or hecht w. 1/2 t.*  
Tigre p. ab., tigre o tigre con 1/2 g.

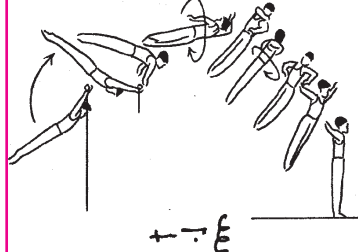


62. Poisson avec 1/1 ou 3/2 t.  
*Hecht w. 1/1 or 3/2 t.*  
Tigre con 1/1 o 3/2 g.



63.

64. Poisson avec 2/1 t.  
*Hecht w. 2/1 t.*  
Tigre con 2/1 g.



65.

66.

67.

68.

69.

70.

71.

72.

## IV. RÉSZ Függelék

### **Függelék A**

#### **Kiegészítő magyarázatok és értelmezések**

1. A nehézségi táblázatban az elemek szöveges megfogalmazása felülírja az ábrákat.
2. (Lásd a 7.4.m Fejezetet): Ezt a Szabályt – részben - a következők szerint magyarázzuk:
  - a.) Egyik szeren sem fogadják el a hossz tengely körüli fordulatot (csavart) elemeket, ha azokat  $\frac{1}{4}$ -el ( $90^\circ$ ) kevesebb, vagy több fordulattal hajtották végre, a szándékolt elemhez képest.
  - b.) Egyik szeren sem fogadják el a lendületi elemeket, ha azokat a megkívánt véghelyzettől  $45^\circ$ -kal kevesebb, vagy több eltéréssel hajtották végre. A nyújtón ez azt jelenti például, hogy egy szabadkelepet a kéz állás mögé  $45^\circ$ -kal végrehajtva a D-zsúri még elfogad. Korlátlan például a támaszcserét  $45^\circ$ -kal a vízszintes fölé kell bemutatni, hogy a D-zsúri elfogadja. A nyújtott testtel végrehajtott testhelyzetet bicskázottnak fogadják el, ha az elem során bármely pillanatban  $45^\circ$ -nál nagyobb csípőhajlítás látható.
3. (Lásd a 9.1.1 Fejezetet). A tökéletesen végrehajtott elem fogalma azt jelenti, hogy az elemet a rá meghatározott testhelyzettel hajtották végre. A következő meghatározásokat kell alkalmazni:
  - a.) A tökéletes nyújtott testű végrehajtás olyan, amelynél statikus elem esetén a vállakat, a csípőt és a bokát összekötő vonal egyenes, dinamikus elemeknél egyenes, vagy enyhén előre- vagy hátrahajlított. Ha a csípő hajlítása az elem végrehajtása során bármely pillanatban a  $45^\circ$ -ot meghaladja, azt csípőben hajlítottak kell tekinteni.
  - b.) A tökéletes csípőben hajlított testhelyzet olyan, amelynél a térdek nyújtottak és a csípő legalább  $90^\circ$ -ban hajlított. A hibák között szerepel a  $90^\circ$ -nál kisebb csípőzés a nyújtott testhelyzettől mérve és/vagy a térdek járulékos hajlítása. Ha a térdek az elem során bármely pillanatban a  $45^\circ$ -os hajlítást meghaladják, akkor ezt a végrehajtást zsugornak kell tekinteni.
  - c.) A tökéletes zsugorhelyzetbeli végrehajtás olyan, amelynél a csípő erősen hajlított és a hajlított térdeket a testhez közelítik, legalább  $90^\circ$ -os hajlítást kell mindegyiknél megkívánni. A hibák között szerepel a  $90^\circ$ -nál kisebb mértékű csípőhajlítás a nyújtott testhelyzettől mérve és/vagy a térdek  $90^\circ$ -nál kisebb mértékű hajlítása.
  - d.) A nyújtott testhelyzetben történő  $90^\circ$ -os térdhajlítással végrehajtott elemet ugyan nyújtott testűnek fogadják el, de nagy hibával. Ha ez a hiba egy elem teljes tartama alatt fordul elő, akkor az elemet a D-zsúri nem fogadja el.
  - e.) A terpesztett helyzetekben a lábak lehető legnagyobb nyitását kell felmutatni, amit csak az elem esztétikai és technikai természete megenged.
  - f.) Valamennyi szaltóbeli testhelyzetet – a zsugor, bicska, nyújtott testű, terpesztett – olyan nyilvánvalóan és megkülönböztető módon kell bemutatni, hogy ne hagyjon kétséget a szándékról.
  - g.) Minden szeren a szabályos kéz állás olyan, hogy a test teljesen egyenes, görbület nélküli. A terpesztett karú (japán) kéz állás talajon azt kívánja meg, hogy a fej a talajtól egy tenyérnyire legyen.

h.) Tartásos erőelem valamennyi érintett szeren azt kívánja meg, hogy az elemtől függően, a karok tökéletesen vízszintesek és/vagy a test tökéletesen vízszintes legyen és/vagy a lábak teljesen vízszintesek legyenek.

i.) Néhány dinamikus elem, amelyet gyengén hajtanak végre, összetéveszthető más elemekkel. Néhány jellemző példa erre:

i. Talajon duplaszaltó hátra félfordulattal mindegyik szaltóban (III. elemcsoport), szemben az: ugrás hátra félfordulattal és duplaszaltó előre félfordulattal (IV. elemcsoport).

ii. Hossztengely körüli fordulat elem minden szeren túl- vagy alulforgatva (90°-nál többel)

iii. Kápáslovon: harántvándorok, amelyek 45°-kal ferdebbek az oldalvándoroknál.

iv. Ugrásban: kézenátfordulás előre szaltóval (I. csoport), szemben az első ívben 1/4 fordulat és további 1/4 fordulat utáni előre szaltóval (II. csoport).

Minden ilyen helyzetben a tornász arra van kötelezve, hogy úgy mutassa be az általa szándékolt elemet, hogy az világosan látható és hibátlan legyen. Az ilyen hibákat az E-zsűri mindig súlyos hibaként kell hogy értékelje és a D-zsűri esetleg nem is fogadja el (ugráson esetleg alacsonyabb értékkel vagy alacsonyabb értékű csoportba sorolva fogadja el a D-zsűri, a fenti példában az I. elemcsoportba).

j.) Kivételek akkor tehetők, ha egy elem pontos technikai kivitele a fenti meghatározások módosítását igényli.

4. (Lásd a 9.1.4 Fejezetet) Mindezek, az 5.2.b szabállyal együtt a legfontosabb irányelvek a bírók számára, akik a tökéletes véghelyzet elérése iránti követelménnyel szembesülnek. A bírónak mindig alkalmaznia kell tornabeli tudását és ebbéli érzékét. A következő példák lesznek erre oktatóak:

a.) Lehetséges, hogy elemeket, mint például a Tkatchev-ot nyújtón kézállásba hajtsák végre, de ez meg nem ésszerű és épp így talán nem is egy kívánatos elvárás. Viszont az elvárható, hogy minden esetben az elemet olyan technikai tökélyvel hajtsák végre, hogy a tornásznak legyen ideje a nyújtott karú visszafogás előkészítésére, hogy az teljes lendülettel történő, folyamatos továbbhaladást tegyen lehetővé.

b.) Lehetséges, hogy gyűrűn lefüggésből vállkifordulást kézállásba hajtsanak végre, de ez minden bizonnyal kivétel lesz. A levonást azért, hogy nem teljesítették ezt az elemet kézállásba, nem szabad alkalmazni.

c.) Néhány elemnek sajátos célja és hatása van, és ha az ilyen cél tudatos és esztétikus, akkor az kivétel lehet a szokásos mozgás-kiterjedésbeli követelmények alól.

d.) Lehetséges korlátlan hátultámasz-cserét kézálláson át végrehajtani, de ez már egy kifejezetten más elem (amit a Nehézségi Táblázat, mint ilyet sorol fel), és ez nem lehet általános elvárás a hátultámasz-cserénél.

e.) Korlátlan az olyan lendületi elemek, mint a szaltók és támaszcserék, amelyek egy karfán futólagos visszafogást tartalmaznak haránttámaszban, fel kell mutatassanak legalább egy pillanatnyi ellenőrzött kézállás helyzetet, a súlyponttal a karfa felett, mielőtt áthelyezné kezét a másik karfára. Az ilyen hibákat az E-zsűri levonja és lehet, hogy a D-zsűri nem fogadja el az elemet.

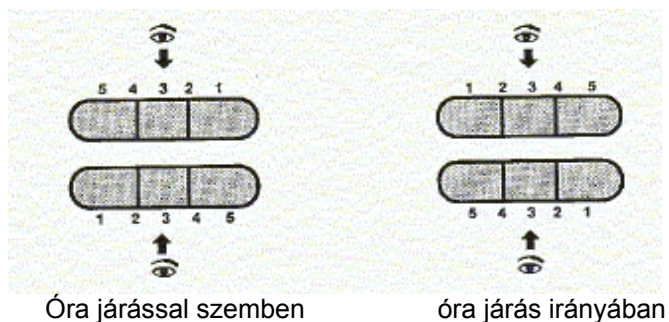
g.) Kiszámú elem létezik (hajlított karú tolódás a nyújtottal szemben néhány szeren, a mérlegek kiterjedése talajon, alacsonyan megtartott hegyes ülőtartások a kifejezetten magas hegyes



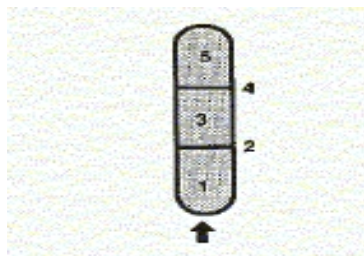
ülőtartásokkal (Mannával) szemben némely szeren, a gyűrűn támaszmérleg a fecskével szemben), ahol átmeneti helyzetek nehezítik meg mind a D-zsúri, mind az E-zsúri döntését. A tornásztól kell elvárni, hogy szándéka szerint nyilvánvalóan és határozottan mutassa be e helyzeteket, hogy ne hagyjon kétséget szándékáról. Az átmeneti és nem határozott helyzetek miatt az E-zsúri mindig levonást alkalmaz és a D-zsúrinél is végső esetben az el nem fogadáshoz vezethet.

4. A kápsló részei.

Azért, hogy az oldaltámaszbeli v. haránttámaszbeli körzéseket és vándorokat segítsük meghatározni, a ló támaszhelyeit a következő ábrák szerint határozzuk meg:



Elemek oldaltámaszban



Elemek haránttámaszban



## SYSTÈME DES SYMBOLES POUR LA GYMNASTIQUE ARTISTIQUE HOMMES

### Introduction

Le développement de la gym ces dernières années a été spectaculaire, et par conséquent le code de pointage a expérimenté des modifications qui reflètent l'évolution de la discipline. Avec l'ancien code, l'apparition du Jury A et le système objectif d'obtenir un bonus a donné une plus grande responsabilité aux juges, ce qui a conduit à la nécessité de créer un système qui permet à la performance des gymnastes d'être enregistrée et reproduite plus tard.

La nécessité d'un système d'enregistrement des symboles en gym avec le présente Code 2005 est devenue plus important et justifiée par:

- La plus grande responsabilité des juges quand ils évaluent le contenu des exercices des gymnastes
- La nécessité d'avoir une transcription complète des exercices ce qui assurera une évaluation plus juste en temps réel
- Le besoin d'un système de communication au sein de tous les juges, entraîneurs et gymnastes, en brisant les barrières du langage traditionnel

Les éléments de base et la philosophie de ce système d'enregistrement des symboles sont les suivants:

- Le système devrait se faire intuitivement et refléter l'essence du mouvement
- Le système d'enregistrement des symboles a été élaboré d'après les informations tirées de "Proposition pour une introduction au langage des symboles pour la gymnastique artistique masculine publié par le FIG et du système d'enregistrement des symboles développé par le CTF/FIG. L'utilisation de ces sources devrait assurer une homogénéité et un parallélisme avec les systèmes préalablement établis.

## Appendix B SYMBOL'S SYSTEM FOR MENS GYMNASSTICS

### Introduction

The development of gymnastics in recent times has been spectacular and as such the Code of Points has experienced modifications that reflect the evolving demands of the Men's Discipline. With the last code, the appearance of the A jury and the objective system of obtaining bonus, has placed a greater responsibility on the judges which has led to the necessity to create a system which allows the gymnasts performance to be recorded and later reproduced.

The necessity for a system of symbol recording in gymnastics is justified by:

- The greater responsibility on the judges when evaluating the gymnasts performance,
- The necessity to have a complete transcription of the exercises which will ensure a fairer evaluation in real time.
- The need for a communication system among all the judges, coaches and gymnasts, breaking the barriers of the traditional language.

The basic points and the philosophy of this system of symbolic recording should be:

- The system should be intuitive and reflect the essence of the movement
- The system of symbol recording has been developed utilising information from the following sources. "A Proposal for the Introduction of a Symbol Language for men's Artistic Gymnastics" published by the FIG and the symbol recording system developed by the WTC/FIG. These sources were used to ensure there is homogeneity and parallelism between already established systems.

### Anexo B

## SISTEMA DE ESCRITURA SÍMBOLICA DE GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

### Introducción

El desarrollo de la gimnasia en los últimos tiempos ha sido espectacular y con ello el código de puntuación, previendo cual iba a ser el desarrollo futuro, ha tenido que modificarse en la medida que esta disciplina lo demandaba. Con el último código, la aparición del jurado A y el sistema objetivo de obtención de bonificaciones, ha dado una mayor responsabilidad, si cabe, a los jueces y ha motivado la necesidad de crear un sistema con el cual se pueda recoger la actuación de los gimnastas y posteriormente reproducir los ejercicios. La necesidad de un sistema de escritura simbólica en gimnasia con el presente Código 2005 se ha vuelto más importante y justificada por:

- Una mayor responsabilidad de los jueces Cuando evalúan el contenido del ejercicio de los gimnastas,
- La necesidad de una transcripción completa de los ejercicios para hacer una valoración más justa en tiempo real.
- Como medio de comunicación entre todos los jueces, entrenadores y gimnastas, rompiendo las barreras del lenguaje tradicional.

Los puntos básicos y la filosofía de este sistema de escritura simbólica deben ser:

- El sistema debe ser intuitivo o lo que es lo mismo, debe utilizar símbolos que recuerden el movimiento o la esencia de él.
- El sistema debe tener conexión con los símbolos utilizados hasta el momento tanto con el "libro de propuesta para la introducción de una escritura simbólica para gimnasia artística masculina" editado por la FIG y el sistema utilizado por el CTF/FIG, con el objeto de que exista una cierta homogeneidad y paralelismo con lo ya existente.

### Système d'enregistrement et symboles

La structure du système d'enregistrement et symboles est divisée dans les sections suivantes:

- La première section comprend les symboles fondamentaux qui forment la base des symboles spécifiques aux engins
- La deuxième section comprend les symboles spécifiques aux engins. Ils sont développés à partir des symboles fondamentaux

Les symboles spécifiques n'ont pas été développés pour le saut car les symboles des exercices au sol peuvent être adaptés.

Pour le développement de ce système, les principes suivants ont été établis:

1. Seuls les symboles essentiels ont été développés, minimisant ainsi leur nombre
2. Les symboles enregistrés devraient refléter le mouvement exécuté
3. Si le même exercice est exécuté sur différents appareils, le symbole devrait être identique et considéré comme un symbole fondamental qui peut être trouvé dans la section 1
4. Tous les symboles développés devraient être simples
5. Dans le cas d'un exercice identifié sur le plan international par le nom du gymnaste (celui qui a réalisé l'exercice le premier) des lettres devraient être utilisées comme symboles. Ces exercices peuvent contenir deux lettres (la 1<sup>ère</sup> en majuscule, la 2<sup>ème</sup> en minuscule) en essayant toujours d'utiliser la dénomination internationale.
6. Dans le cas où il n'est pas utile d'identifier la position du corps ou de la main quand il n'y a pas de position alternative, il n'est pas nécessaire d'enregistrer un symbole correspondant. Ex. : Cheval d'arçons



Il n'est pas nécessaire d'enregistrer que l'exécution d'un cercle était sur ou à l'intérieur de l'arçon

### System of symbolic recording

The structure of the system for symbolic recording is divided into the following sections:

- The first section contains the fundamental symbols that form the basis of the specific apparatus symbols.
- The second section contains the specific apparatus symbols. These specific apparatus symbols are developed from the fundamental symbols.

Specific apparatus symbols have not been developed for vault as the floor exercise symbols can be adapted.

For the development of this system the following principles have been established:

1. That only essential symbols have been developed thus minimising the number of symbols.
2. That the symbols recorded should reflect the movement performed.
3. If the same element is performed on different apparatus then the symbol should be consistent. This can be considered a fundamental symbol that can be found in section 1.
4. That all symbols developed should be kept simple.
5. In the case of an element which is identified internationally by the gymnast's name (who first performed the element), letters should be used as the symbol. These elements can take up to two letters (the first capital and the second minuscule), always trying to use the international denomination.
6. In the case where it is not necessary to identify body position or hand position as there is no alternative position; it is not necessary to record a corresponding symbol. Ex: Pommel Horse -



It is not necessary to record that the performance of a circle was on the arch or amongst the arches.

### Sistema de escritura simbólica

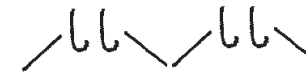
La estructura del sistema de escritura simbólica esta subdividida en las siguientes secciones:

- La primera parte contiene generalidades de todos los aparatos y se muestran los símbolos generales y los que se repiten en varios aparatos.
- La segunda parte, trata cada uno de los aparatos, desarrollando de forma específica los elementos de cada uno, siempre intentando utilizar los símbolos ya existentes.

No se ha desarrollado el caballo de salto al considerarse que se puede identificar con los símbolos de suelo.

Para el desarrollo de este sistema se han tenido en cuenta las siguientes premisas:

1. Intentar disponer del menor número de símbolos posibles.
2. Los símbolos utilizados deben ser lo más parecido al movimiento que está describiendo.
3. Un mismo elemento en diferente aparato debe estar representado por el mismo símbolo, por ello, todos los elementos que se realicen en más de un aparato se describirán en la parte general (primera parte)
4. El símbolo debe ser lo más simple y simplificado posible.
5. En el caso de que un elemento sea identificado internacionalmente por el nombre del gimnasta que lo realizó por primera vez, usar letras. Como convención se pueden tomar hasta dos letras (la primera mayúscula y la segunda minúscula) siempre intentando utilizar la denominación internacional.
6. En los casos en los que la posición del cuerpo o las manos, sólo sea posible de una forma de acuerdo al elemento anterior realizado, no será necesario identificar esta posición con un símbolo. Ej.: caballo con arcos



No es necesario escribir que se realiza un molino sobre el arco o entre los arcos.

## PREMIER PART

### Symboles généraux

#### Position du corps

Il n'est pas nécessaire d'indiquer le symbole de la position du corps si celle-ci correspond au mouvement de base. *Exemple:* Dans le double salto arrière normal (groupe), il n'est pas nécessaire d'indiquer la position, en revanche il faut le préciser si celle-ci est carpé ou tendue

Tendu	/
Carpe	>
Jambes écartées	<
Angle	└
Angle jambes écartées	└
Équerre jambes levées vert.	└
Manna	└

#### Positions de bras

On suppose que l'élément toujours s'exécute avec les bras tendus.

Fléchies	2
----------	---

#### Position du gymnaste en relation avec l'engin

Suspension	·
Appui	·
Facial	└
Dorsal	└
Par l'appui renverse	└

## FIRST PART

### Generalities

#### Body Positions

It is not necessary to show a symbol for the core body position, it is only necessary to show a body position symbol if it is not the core position. *Example:* In a double back salto symbol it is not necessary to show the tuck position, it is only necessary to show the position if it is piked or stretched.

Stretched	/
Piked	>
Straddled	<
L - support	└
L - support straddled	└
V - support	└
Manna	└

#### Arms positions

It is assumed that the element is always carried out with extended arms.

Bent arms	2
-----------	---

#### Gymnast's position in relationship with the apparatus

Hang	·
Support	·
Front support	└
Rear support	└
Through a handstand	└
To handstand	└

## PRIMERA PARTE

### Símbolos generales

#### Posiciones del cuerpo

No se muestra el símbolo agrupado ya que se considera que, si no se transcribe lo contrario, siempre se realiza agrupado. *Ejemplo:* En el doble mortal atrás (agrupado), no es necesario indicar la posición, solo indicar si la posición es carpada o extendida.

Extendido	/
Carpado	>
Piernas abiertas	<
Ángulo	└
Ángulo piernas abiertas	└
Huevo	└
Manna	└

#### Posiciones de los brazos

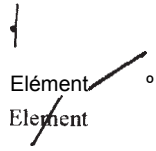
Se supone que el elemento se realiza siempre con brazos extendidos.

Flexionados	2
-------------	---

#### Posición del gimnasta con relación al aparato

Suspensión	·
Apoyo	·
Facial	└
Dorsal	└
Por el apoyo invertido	└
Al apoyo invertido	└

A l'appui renversé  
 Sur l'engin  
 Avec une main



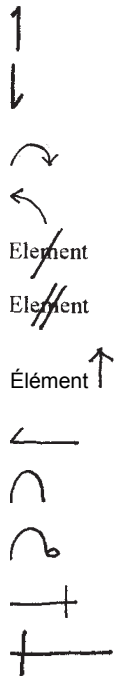
**Positions des mains**

Palmaire  
 Dorsale  
 Mixte  
 Cubitale  
 Croisée

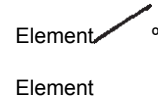


**Mouvements du corps**

Monter  
 Descendre  
 Marcher an avant  
 Marcher an arrière  
 ½ élément  
 ¼ élément  
 Élément avec saut  
 Contre mouvement  
 Bascule  
 Bascule renversé  
 Établissement avant  
 Établissement arrière



On the apparatus  
 With a hand



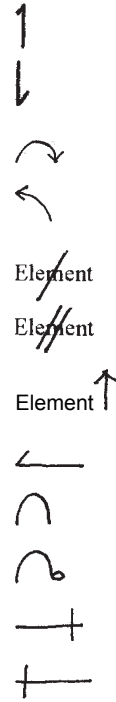
**Hands' positions**

Reverse Grip  
 Regular Grip  
 Mixed Grip  
 Elgrip  
 Crossing

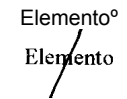


**Body's movements**

Press  
 Lower  
 To displace (or roll) ahead  
 To displace (or roll) behind  
 ½ element  
 Element ¼  
 An element with jump  
 Counter piked  
 Kip  
 Back Kip  
 Front uprise  
 Back uprise



Sobre el aparato  
 Con una mano



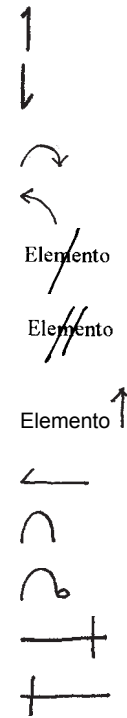
**Posiciones de las manos**



Palmar  
 Dorsal  
 Mixta  
 Cubital  
 Cruzada



**Movimientos del cuerpo**

Subir  
 Bajar  
 Desplazar adelante  
 Desplazar atrás  
 ½ elemento  
 ¼ de elemento  
 Un elemento con salto  
 Contramovimiento  
 Kipe  
 Kipe invertida  
 Dominación adelante  
 Dominación atrás









Felge **F**  
 S'élever à l'appui renversée   
 S'élever à l'appui renv. b. t. 






**Sauts**



Renv. avant 	Salto av. 
Flic Flac 	Salto arr. 
Rueda 	Rondade 
Árabe 	Salto lat. 

**Sauts Multiples**

Double avant 
Triple avant 
Double arrière 
Triple arrière 
1 et ½ avant 
1 et ¼ avant 

**Tours autour de l'axe longitudinal**







360 ° 
540 ° 
720 ° 
900 ° 
1080 ° 

Felge **F**  
 Press to handstand bent arm   
 Press to handstand straight a. 






**Jumps**



Handspring 	Salto f. 
Flic Flac 	Salto b. 
Cartwheel 	Round Off 
Arabian 	Salto side. 

**Multiple Saltos**

Double Salto forward 
Triple Salto forward 
Double Salto backward 
Triple Salto backward 
1 ½ forward to roll 
1 ¼ forward to front 

**Turns in the longitudinal axis**







360 ° 
540 ° 
720 ° 
900 ° 
1080 ° 

Felge (quinta) **F**  
 Equilibrio a fuerza   
 Olímpico brazos rectos 






**Saltos**

Paloma 	Mortal ad. 
Flic Flac 	Mortal at. 
Rueda 	Rondada 
Árabe 	Salto lat. 

**Múltiples saltos**

Doble adelante 
Triple adelante 
Doble atrás 
Triple atrás 
1 y ½ adelante 
1 y ¼ adelante 

**Giros en el eje longitudinal**

360 ° 
540 ° 
720 ° 
900 ° 
1080 ° 

### Grand tours

Grand tour avant	
Grand tour arrière	

### Éléments communs à plusieurs engins

Planche	
Croix renversée	
Hirondelle	
Cercle	
Cercle Thomas	
Tsukahara	<b>Ts</b>
Fedorchenko	<b>Fe</b>
Gogoladze	<b>G</b>

### DEUXIÈME PARTIE

#### SOL

#### Positions statiques

Balance faciale	
Balance costale	
Grand écart frontal	
Grand écart latéral	
Manna tendue	

### Giants

Giants Forward	
Giants Backward	

### Common elements on several apparatus

Support scale	
Inverted Cross	
Swallow	
Circles	
Thomas Flair	
Tsukahara	<b>Ts</b>
Fedorchenko	<b>Fe</b>
Gogoladze	<b>G</b>

### SECOND PART

#### FLOOR

#### Static position

Standing scale forwards	
Standing scale sideways	
Cross split	
Side split	
Manna Stretched	

### Molinos

Molino adelante	
Molino atrás	

### Elementos comunes en varios aparatos

Plancha	
San Pedro	
Mariposa	
Molino piernas juntas	
Molinos americanos	
Tsukahara	<b>Ts</b>
Fedorchenko	<b>Fe</b>
Gogoladze	<b>G</b>







### SEGUNDA PARTE

#### SUELO

#### Posiciones estáticas

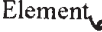



Balanza facial	
Balanza costal	
Spagat frontal	
Spagat lateral	
Manna extendido	

### Sauts et éléments spécifiques






Saut avant	
Saut arrière	
Marinich	 (M)
Thomas	 (Th)
Menichelli	 (Me)
Tempo	 (Te)

### CHEVAL D'ARÇONS


#### Généralités et éléments simples

Élément an arrière	Element 
Ciseaux avant	
Ciseaux arrières	
Passé dorsal avant (Kehre)	<b>K</b>
Saut latéral	







#### Transports en appui transversal

Transport vers un arçon	
Transport d'un arçon	
Transport d'un arç à l'autre arç	
Passer par dessus un arçon	
Passer par dessus les deux arcs	

#### Transports latéraux avant





Transport latéral à un arçon	
------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

### Jumps and specific elements






Jump forward	
Jump backward	
Marinich	 (M)
Thomas	 (Th)
Menichelli	 (Me)
Tempo	 (Te)

### POMMEL HORSE

#### Generalities and simple elements

Back Element	Element 
Scissor Forward	
Scissor Backward	
Kehre	<b>K</b>
Hop swd.	







#### Cross support travels

Up to pommel	
Down from a pommel	
Pommel to pommel	
Pass on a pommel	
Pass on two pommels	

#### Side support travels

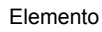



Up to pommel	
--------------	---------------------------------------------------------------------------------------

### Salto y elementos específicos





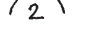
Salto adelante	
Salto atrás	
Marinich	 (M)
Thomas	 (Th)
Menichelli	 (Me)
Tempo	 (Te)

### CABALLO CON ARCOS

#### Generalidades y elementos simples

Elemento hacia atrás	Elemento 
Tijeras adelante	
Tijera atrás	
Coronamiento (Kere)	<b>K</b>
Salto lateral	

#### Desplazamientos transversales


Subir a un arco	
Bajar de un arco	
De arco a arco	
Passar sobre un arco	
Passar sobre los dos arcos	

#### Desplazamientos laterales por delante

Subir a un arco	
-----------------	---------------------------------------------------------------------------------------




Transport latéral d'un arçon  
Passer sur les deux arcs



**Transports latéraux arrière**

Transport latéral à un arçon  
Passer par dessus les deux arçons




**Angles des rotations**


90°	<b>9</b>
180°	<b>18</b>
360°	<b>36</b>
720°	<b>72</b>

**Éléments particuliers**


Russe	<b>R</b>
Russe facial	<b>R<sub>9</sub></b>
Stöckli B	<b>S</b>
Stöckli A	<b>S<sub>A</sub></b>
Stöckli renversée	<b>S<sub>o</sub></b>
Tong Fei	<b>T<sub>f</sub></b>
Mogilny	<b>M<sub>o</sub></b>
Borkai	<b>B<sub>o</sub></b>
Double suisse	<b>W</b>
Tchèque	<b>C</b>

**Pivots**

1 Pivot dans une cercle 


1 Pivot dans deux cercles 

Down form a pommel  
Pass on two pommels



**Side support travels in back**

Up to pommel  
Pass on two pommels




**Rotation angle**


90°	<b>9</b>
180°	<b>18</b>
360°	<b>36</b>
720°	<b>72</b>

**Singular elements**


Russian	<b>R</b>
Russian wendeswing	<b>R<sub>9</sub></b>
Stöckli B	<b>S</b>
Stöckli A	<b>S<sub>A</sub></b>
Stöckli Backward	<b>S<sub>o</sub></b>
Tong Fei	<b>T<sub>f</sub></b>
Mogilny	<b>M<sub>o</sub></b>
Borkai	<b>B<sub>o</sub></b>
Double Swiss	<b>W</b>
Czechkehre	<b>C</b>

**Spindle**

1 Spindle in a circle 


1 Spindle in two circles 

Bajar a un arco  
Pasar sobre los dos arcos



**Desplazamientos laterales por detrás**

Subir a un arco  
Pasar sobre los dos arcos




**Ángulos de rotación**


90°	<b>9</b>
180°	<b>18</b>
360°	<b>36</b>
720°	<b>72</b>

**Elementos singulares**

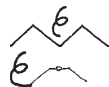
Rusos	<b>R</b>
Rusos wendeswing	<b>R<sub>9</sub></b>
Stöckli B	<b>S</b>
Stöckli A	<b>S<sub>A</sub></b>
Stöckli invertida	<b>S<sub>o</sub></b>
Tong Fei	<b>T<sub>f</sub></b>
Mogilny	<b>M<sub>o</sub></b>
Borkai	<b>B<sub>o</sub></b>
Doble suiza	<b>W</b>
Checa	<b>C</b>

**Giros**

1 Spindle en un molino 

1 Spindle en dos molinos 

Pivot à l'appui transversal  
Pivot à l'appui latéral



**Exemples de sorties**

Sortir au même lieu



Sortir dans le 1/3 suivant



Sortir à l'extrémité finale



**ANNEAUX**

**Éléments particuliers**

Chechi  **Ch**

Csollany  **Cs**

Pineda **Pi**

Guczoghy  **G**

O' Neill  **O**

Honma  **Ho**

Yamawaki  **Ya**

Jonasson  **Jo**

Croix **†**

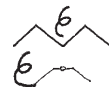
Croix en équerre **⊥**

Nakayama  **N**

Li Ning  **Li**

Li Ning 2  **Li<sub>2</sub>**

Spindel cross support  
Spindel side support



**Dismounts samples**

To fall in the same place



To fall in the following one 1/3



To fall at the end



**RINGS**

**Singular elements**


Chechi  **Ch**

Csollany  **Cs**

Pineda **Pi**

Guczoghy  **G**

O' Neill  **O**

Honma  **Ho**

Yamawaki  **Ya**

Jonasson  **Jo**

Cross **†**

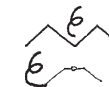
L - cross **⊥**

Nakayama  **N**

Li Ning  **Li**

Li Ning 2  **Li<sub>2</sub>**

Spindel apoyo transversal  
Spindel apoyo lateral



**Ejemplos de salidas**

Caer en el mismo sitio



Caer en el siguiente 1/3



Caer al final



**ANILLAS**

**Elementos singulares**

Chechi  **Ch**

Csollany  **Cs**

Pineda **Pi**

Guczoghy  **G**

O' Neill  **O**

Honma  **Ho**

Yamawaki  **Ya**

Jonasson  **Jo**

Cristo **†**

Cristo en ángulo **⊥**

Nakayama  **N**

Li Ning  **Li**


Li Ning 2  **Li<sub>2</sub>**

Delchev **De**  
 Petite dislocation 

**BARRES PARALLÈLES**


**Généralités**

Sur une barre **Élément**  
 Appui brachial **Élément** 










Au commencement des barres 

A l'extrémité des barres 

Passer les jambes éc. avant 

Passer les jambes éc. arrière  
 Bascule d'élan 

**Éléments particuliers**

Belle  **Be**  
 Carminucci  **Ca**  
 Carballo 1  **Cb<sub>1</sub>**  
 Carballo 2  **Cb<sub>2</sub>**  
 Diamidov **Di**  
 Gushiken  **G**  
 Healy  **H**  
 Koroliev  **K**  
 Makuts **Mk**  
 Morisue  **Mo**  
 Moy  **M**

Delchev **De**  
 Dislocation 

**PARALLEL BARS**


**Generalities**

In one bar **Elemento°**  
 Upper arms **Elemento** 










Begin of the bars 


End of the bars 

Straddle cut forward 

Straddle cut backward  
 Glide kip 


**Singular elements**

Belle  **Be**  
 Carminucci  **Ca**  
 Carballo 1  **Cb<sub>1</sub>**  
 Carballo 2  **Cb<sub>2</sub>**  
 Diamidov **Di**  
 Gushiken  **G**  
 Healy  **H**  
 Koroliev  **K**  
 Makuts **Mk**  
 Morisue  **Mo**  
 Moy  **M**

Delchev **De**  
 Pequeña dislocación 


**PARALELAS**

**Generalidades**

En una banda **Elemento°**  
 Apoyo braquial **Elemento** 










Principio de las bandas 

Final de las bandas 

Pidola adelante 

Pidola atrás  
 Larga 

**Elementos singulares**

Belle  **Be**  
 Carminucci  **Ca**  
 Carballo 1  **Cb<sub>1</sub>**  
 Carballo 2  **Cb<sub>2</sub>**  
 Diamidov **Di**  
 Gushiken  **G**  
 Healy  **H**  
 Koroliev  **K**  
 Makuts **Mk**  
 Morisue  **Mo**  
 Moy  **M**

Novikov		<b>N</b>
Nolet		<b>No</b>
Peters		<b>Pe</b>
Stützkhere avant		<b>S</b>
Stützkhere arrière		<b>°S</b>
Salto arrière à l'appui renverse		
Tanaka		<b>Ta</b>
Tippelt		<b>T</b>
Toumilovich		<b>To</b>
Suarez		<b>Su</b>
Urzica		<b>Ur</b>

### **BARRE FIXE**

#### **Éléments près de la barre**

Stalder		<b>S</b>
Stalder carpé		<b>S<sub>v</sub></b>
Endo		<b>En</b>
Endo carpé		<b>En<sub>v</sub></b>
Endo pr. cubital		<b>E<sub>n€</sub></b>
Dislocation		
Dislocation avec salto		
Dislocation a l'appui renverse		

Novikov		<b>N</b>
Nolet		<b>No</b>
Peters		<b>Pe</b>
Stückere Forward		<b>S</b>
Stückere backward		<b>°S</b>
Salto Backw. To Handstand		
Tanaka		<b>Ta</b>
Tippelt		<b>T</b>
Toumilovich		<b>To</b>
Suarez		<b>Su</b>
Urzica		<b>Ur</b>

### **HORIZONTAL BAR**

#### **Elements near the bar**


Stalder		<b>S</b>
Stooped Stalder		<b>S<sub>v</sub></b>
Endo		<b>En</b>
Stooped Endo		<b>En<sub>v</sub></b>
Elgrip Endo		<b>E<sub>n€</sub></b>
Stoop circle rwd. Fwd.		
Stoop circle rwd. Fwd. hop		
St. circle rwd. Fwd. to hdst		

Novikov		<b>N</b>
Nolet		<b>No</b>
Peters		<b>Pe</b>
Stückere adelante		<b>S</b>
Stückere atrás		<b>°S</b>
Superior		
Tanaka		<b>Ta</b>
Tippelt		<b>T</b>
Toumilovich		<b>To</b>
Suarez		<b>Su</b>
Urzica		<b>Ur</b>






### **BARRA**

#### **Elementos cerca de la barra**












Stalder		<b>S</b>
Stalder piernas juntas		<b>S<sub>v</sub></b>
Endo		<b>En</b>
Endo piernas juntas		<b>E<sub>nv</sub></b>
Endo presa cubital		<b>E<sub>n€</sub></b>
Dislocación		
Dislocación con salto		
Dislocación al apoyo invertido		

Disloc. à passer de l'autre cotée 

**Grand tours**






- Grand tour Russe 
- Grand tour Skouman 
- Grand tour Tchèque 
- Grand tour Steinemann 
- Grand tour Cubital 

**Eléments volants**












- Jager  **J**
- Gienger  **G**
- Kovacs  **Ko**
- Tkachev  **Tk**
- Gaylor 1  **Ga**
- Gaylor 2 **Ga<sub>2</sub>**
- Pegan  **Pe**
- Markelov  **Ma**
- Voronin  **Vo**
- Delchev  **D<sub>e</sub>**
- Deff **D<sub>f</sub>**
- Piatti  **P**
- Pineda  **P<sub>i</sub>**

St. circle rwd. Fwd. to the oth. side

**Giants**

- Rusian Giants 
- Skouman Giants 
- Tchec Giants 
- Steineman Giants 
- Elgrip Giants 


**Flight elements**

- Jager  **J**
- Gienger  **G**
- Kovacs  **Ko**
- Tkachev  **Tk**
- Gaylor 1  **Ga**
- Gaylor 2 **Ga<sub>2</sub>**
- Pegan  **Pe**
- Markelov  **Ma**
- Voronin  **Vo**
- Delchev  **D<sub>e</sub>**
- Deff **D<sub>f</sub>**
- Piatti  **P**
- Pineda  **P<sub>i</sub>**












Disloc. a pasar al otro lado

**Molinos**

- Molino Ruso 
- Molino Skouman 
- Molino Checo 
- Molino Steineman 
- Molino Cubital 

**Sueltas**

- Jager  **J**
- Gienger  **G**
- Kovacs  **Ko**
- Tkachev  **Tk**
- Gaylor 1  **Ga**
- Gaylor 2 **Ga<sub>2</sub>**
- Pegan  **Pe**
- Markelov  **Ma**
- Voronin  **V<sub>o</sub>**
- Delchev  **D<sub>e</sub>**
- Deff **D<sub>f</sub>**
- Piatti  **P**
- Pineda  **P<sub>i</sub>**



Kolman  $\mathbb{K}_1$   
Xiao  $\mathbb{X}_i$   
Carballo  $\mathbb{C}_a$   
Suarez  $\mathbb{S}_u$

Kolman  $\mathbb{K}_1$   
Xiao  $\mathbb{X}_i$   
Carballo  $\mathbb{C}_a$   
Suarez  $\mathbb{S}_u$

Kolman  $\mathbb{K}_1$   
Xiao  $\mathbb{X}_i$   
Carballo  $\mathbb{C}_a$   
Suarez  $\mathbb{S}_u$