

|                              |                    |              |                 |            |
|------------------------------|--------------------|--------------|-----------------|------------|
| Átdolgozta és szerkesztette: | Dr. Gyulai Gergely |              |                 |            |
| Szakmailag lektorálta:       | Bélteki Pál        | Bordán Csaba | Guczoghy György | Kiss Péter |
|                              | Kollár András      | Kökény Béla  | Lakatos István  | Láng Géza  |
|                              | Mihók Ádám         | Puskás Jenő  | Rác Attila      | Tóth Péter |

Előszó a pontozáshoz: a gyakorlatok megítélésénél a bónuszokkal megnövelt kiinduló pontszámból kell levonni a végrehajtás hibáit. A versenybíró a gyakorlatokat „E”, kiviteli zsűriként ítéli meg és a pontszámát levonásonként kell rögzíteni a jegyzőkönyvben. A vezető bíró megállapítja, hány bónuszt ismernek el, amennyivel növekszik az alapgyakorlat értéke. A jegyzőkönyvben a bónuszt a „D” (difficulty=anyagerősség) rovatban kell feltüntetni, amely a kiviteli pontszámok átlagával adódik össze érvényes végső pontszámként. A beépített bónusz általában helyettesíti az alapgyakorlat ugyanazon mozdulatát. A bónuszok bemutatása nem kötelező. Választható egyetlen bónusz bemutatása is. Az ugrásra speciális szabályok vonatkoznak: **A versenyző kezdhet bónusszal, utána alacsonyabb rendű ugrással nem kísérletezhet, ez minden ugrásra trampolin ugrásra is érvényes minden korcsoportban).**

**Az elsőosztályú utánpótláskorú versenyzők versenykiírásában megfogalmazott bónusz elem elfogadhatósági kitétel (esztétikai hiba hibacsoportonként 0,3 pont esetén ITT NEM ÉRVÉNYES. A bónuszok a hibatáblázat utasításai alapján fogadhatók el, figyelembe véve, hogy a másodosztályú versenyrendszer célja nem a nemzetközi versenyzés, hanem az örömszerzés)! Durva rontás esetén (esés) a bónusz nem adható meg, ugrás esetén az alapgyakorlat értékéből indul az értékelés.** Ugrásnál a bónusz értékét is az anyagerősség rovatba kell írni.

## Serdülő II. osztályú korcsoport

2007-2008 korosztály számára

(talaj, gyűrű, ugrás, minitrampolin)

*Bónuszok száma: 2 (kivéve az ugrást itt csak egy). Egy-egy bónusz beépítése 1-1 pont emelkedést jelenthet, így az adott szeren a megszerezhető maximális pontszám 12 pont. A bónusz esetenként helyettesítő vagy betoldott mozdulat. Az alapgyakorlat kiinduló pontszáma 10 pont.*

### Talaj

Kh.: alapállás (talajcsík vagy átló elején)

|   |                      |
|---|----------------------|
| 1. bal láblendítés előre karlendítéssel magastartásba és bal kilépő álláson át fellendülés futólagos kézállásba, gurulóátfordulás előre, guggoló támaszba;  | 1,0 pont             |
| 2. tetszőleges karmunkával és térd nyújtással dőlés előre hajlított karú mellső fekvőtámaszba, karnyújtás mellső fekvőtámaszba, ugrás guggolótámaszba;  | 0,8 pont             |
| 3. emelkedés 90-os fordulattal balra bal láblendítéssel balra jobb lebegőállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba, kézenátfordulás balra (cigánykerék) terpeszállás oldalsó középtartásba, 180-os fordulat balra (bal lábon), karlendítéssel mélytartáson át oldalsó középtartásba és jobb láblendítés jobbra, kézenátfordulás jobbra (cigánykerék) terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba; | 2,40 pont            |
| 4. 90 <sup>0</sup> -os fordulat jobbra, bal lábemelés hátra jobb mérlegállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba (2 mp.), törzsemelés és lábleengedés terpeszállásba;   | 1,40 pont            |
| 5. *törzsdöntés előre, támasz a talajon, <u>emelés fejállásba*</u> , terpesztett lábbal és csípőben hajlított testtel (2 mp.); gurulás előre guggoló támaszba; felugrás 180 <sup>0</sup> -os fordulattal balra, karlendítéssel magastartásba, hajlított állás, karleengedéssel oldalsó középtartásba;   | 2,40 pont            |
| 5. *törzsdöntés előre, támasz a talajon, emelés futólagos kézállásba, terpesztett lábbal és csípőben hajlított testtel; gurulás előre guggoló támaszba; felugrás 180 <sup>0</sup> -os fordulattal balra, karlendítéssel magastartásba, hajlított állás, karleengedéssel oldalsó középtartásba;  | 2,40 pont<br>+1,00 p |
| 6. **két-három lépés nekifutás, szökkenés +**, <u>repülő gurulóátfordulás előre (tigrisbukfenc) guggolótámaszba, homorított felugrás karlendítéssel oldalsó rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, térdnyújtással kar leengedés oldalsó középtartáson át alapállásba.</u>   | 2,00 pont            |
| 6. **két-három lépés nekifutás, szökkenés kézenátfordulás előre repülő gurulóátfordulás előre (tigrisbukfenc) guggolótámaszba, homorított felugrás karlendítéssel oldalsó rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, térdnyújtással kar leengedés oldalsó középtartáson át alapállásba.   | 2,00 pont<br>+1,00 p |

Megjegyzés: a gyakorlat részleteiben és egészében is megfordítható

| <b>HIBAPONT TÁBLÁZAT (talaj)</b>  | <b>levonások</b>                                 |
|---|--|
| 1. a kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyzettől;   | 0,5 pontig                                       |
| 3. a cigánykerék síkjainak eltéréseiért:<br>cigánykerék összekötése megtorpanással és vagy egyensúlyvesztéssel  | 0,5 pontig<br>0,3 pontig                         |
| 4. kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet<br>nincs megállás;<br>láb nem éri el vízszintest;   | 0,3 pont<br>0,5 pont<br>0,5 pontig               |
| 5. kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet (fejállás)<br>nincs megállás;   | 0,3 pont<br>0,5 pont                             |
| 5. *bónusz elfogadható pillanatnyi megállás esetén is, ha a testhelyzet nyújtott<br>*vissza vagy átesés, esetleg elrugaszkodás esetén bónusz nem adható, de a fejállás értékét meg kell adni.<br>kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyzettől (vállszög, csípőhajlítás, homorítás)<br>visszaesés vagy újbóli próbálkozás<br>nem folyamatos az emelés (megállás, visszajetés) | 1,0 pontig<br>1,0 pont<br>0,5 pontig             |
| 6. 3 futólépésnél több / lépésenként/;<br>a tigrisbukfencben a repülési szakasz hiánya esetén;<br>a tigrisbukfenc alacsony;<br>a tigrisbukfenc közben a csípő nem nyújtott;   | 0,2 pont<br>1,0 pont<br>0,5 pontig<br>0,3 pontig |
| 6. *bónusz elfogadható összekapcsolt mozdulatsor esetén levonások FIG szerint<br>*visszaesés esetén (kézenátfordulás) bónusz nem adható, de a repülő guruló átfordulás értékét meg kell adni.   |  |

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó;**

## Gyűrű

Kh.: függés; (LEÉRKEZŐ: szivacsbála)

|   |                         |
|---|-------------------------|
| <b>1. lábemelés lebegőfüggésbe (2 mp.), lendületvétel, lendület hátra, lendület előre, lendület hátra; lendület előre lefüggésbe (2 mp )</b>                    | <b>3,00 pont</b>        |
| <b>2. *csípő hajlítás lebegő lefüggésbe, csípőnyújtás hátra*, és ereszkedés hátsó függésbe (2 mp.);</b>   | <b>1,40 pont</b>        |
| 2. *csípő hajlítás lebegő lefüggésbe csípőnyújtás hátra hátsó függőmérlegbe (1 mp) *, és ereszkedés hátsó függésbe (2 mp.);                                     | 1,40 pont<br>+1,00 pont |
| <b>3. emelés lebegőfüggésbe, csípőnyújtás lefüggésbe (2mp), csípőhajlítás lebegő lefüggésbe;</b>  | <b>2,40 pont</b>        |
| <b>4. **lendületvétel, lendület hátra, homorított leugrás**, hajlított állás, kar oldalsó középtartásban, emelkedés alapállásba.</b>                            | <b>3,20 pont</b>        |
| 4. **lendületvétel, lendület hátra, lendület előre szabadátfordulás hátra nyújtott testtel, hajlított állás, kar oldalsó középtartásban, emelkedés alapállásba. | 3,20 pont<br>+1,00 pont |

| <b>HIBAPONT TÁBLÁZAT (gyűrű)</b>  | <b>levonások</b>   |
|---|--|
| 1. kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet (lebegőfüggés)<br>nincs megállás (lebegőfüggés);<br>az alaplendület kiterjedésbeli hiányáért<br>harmonikus mozgás hiánya (zökkenés)<br>kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet (lefűggés)<br>nincs megállás (lefűggés);  | 0,3 pont<br>0,5 pont<br>0,3-0,8 pont<br>0,3 pont<br>0,3 pont<br>0,5 pont |
| 2. harmonikus mozgás hiánya (zökkenés)<br>kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet (lefűggés)<br>nincs megállás (lefűggés);<br>*bónusz elfogadható pillanatnyi megállás esetén is (kevesebb, mint 1 mp)<br>*bónusz elfogadható legfeljebb 45fokig hajlított test esetén is<br>*bónusz elfogadható legfeljebb 45fokig eltérés a váll vízszintes síkjától | 0,3 pont<br>0,3 pont<br>0,5 pont<br>0,5 pont<br>0,5 pontig<br>0,5 pontig |
| 3. lefüggésben a csípőhajlítás mértékétől függően<br>kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet (lefűggés)  | 0,5 pontig<br>0,3 pont   |

|  |            |
|--|------------|
| nincs megállás (lefüggés);                                       | 0,5 pont   |
| 4. a váll és a csípő nem éri el a gyűrűkarika szintjét;          | 0,5 pont   |
| a könyök hajlítása esetén;                                       | 0,5 pont   |
| *bónusz nem fogadható el esés esetén (alap elemértéket megkapja) | 1,0 pont   |
| *bónusz elfogadható legfeljebb 45 fokos csípőhajlítás esetén is  | 0,5 pontig |

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## Ugrás

Egy ugródeszka használata engedélyezett! Bónuszt (csak egy bónusz van) beleértve összesen két kísérlet engedélyezett, érvényes a jobbik kísérlet eredménye! A kísérletekkel bármely módon gazdálkodhat a tornász, ugyanakkor az ugrások sorrendje meghatározott. Először az alap ugrás (3 részen) 1 vagy két kísérlet, majd a bónuszos 1 vagy 2 kísérlet.

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. Kézenátfordulás 3 részes svédsekreány hosszában (nem kötelező kísérletet tenni)</b> | <b>10,00 pont</b> |
| Bónusz1: és/vagy<br>Kézenátfordulás 4 részes svédsekreány                                 | 11,00 pont        |

| HIBAPONT TÁBLÁZAT (ugrás)  | levonások |
|--|-----------|
| <b>1. Kézenátfordulás FIG szabályai szerint</b>  |           |
| *bónusz1 hibái FIG előírások szerint<br>Kézenátfordulás 4 részes svédsekreány, esés esetén alapérték és további levonás: | 1,00 pont |

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## Minitrampolin

Egy minitrampolin elé helyezett ugródeszka használata engedélyezett! Bónuszt beleértve összesen két kísérlet engedélyezett érvényes a jobbik kísérlet eredménye! Az ugrás szivacsbála leérkező helyre történik. A kísérletekkel korlátozott módon gazdálkodhat a tornász, az ugrások sorrendje meghatározott **(KEZD HET BÓNUSSZAL UTÁNA ALACSONYABB RENDŰ UGRÁSSAL NEM KÍSÉRLETEZHET ez minden ugrásra tarmpra is érvényes minden korcsoportban).**

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>1. Szaltó előre zsugor helyzetben (nem kötelező kísérletet tenni)</b> | <b>10,00 pont</b> |
| Bónusz1: és/vagy<br>Szaltó előre zsugor helyzetben 180 fokos fordulattal | 11,00 pont        |
| Bónusz2: és/vagy<br>Szaltó előre nyújtott testtel                        | 12,00 pont        |

| HIBAPONT TÁBLÁZAT (ugrás)   | levonások |
|---|-----------|
| <b>1. FIG szabályai szerint</b>   |           |
| *bónusz1 hibái FIG előírások szerint<br>(szaltó magassága, kiterjedése, kiírt testhelyzet, tartás és leérkezés hibái mérvadó) |           |
| *bónusz2 hibái FIG előírások szerint<br>(szaltó magassága, kiterjedése, kiírt testhelyzet, tartás és leérkezés hibái mérvadó) |           |

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## Kadet II. osztályú korcsoport

2005-2006 korosztály számára

(talaj, gyűrű, ugrás, korlát, minitrampolin)

*Bónuszok száma: 2 (kivéve ugrás, itt a bónuszok száma egy). Egy-egy bónusz beépítése 1-1 pont emelkedést jelenthet, így az adott szeren a megszerezhető maximális pontszám 12 pont. A bónusz esetenként helyettesítő vagy betoldott mozdulat. Az alapgyakorlat kiinduló pontszáma 10 pont.*

### Talaj

Kh.: alapállás; (talajcsík vagy átló elején)

|   |                          |
|---|--------------------------|
| 1. néhány lépés nekifutás repülő gurulóátfordulás (tigrisbukfenc) fejenátfordulás szögállásba, kar magastartásba;   | 3,00 pont                |
| 2. dőlés előre hajlított karú mellső fekvőtámaszba, karnyújtással mellső fekvőtámaszba ugrás guggoló-támaszba;  | 0,8 pont                 |
| 3. térdnyújtással és bal láblendítéssel 90 fokos fordulat balra, kézenátfordulás (cigánykerék) terpeszállásba, kar oldalsó középtartásba, 180 fokos fordulat balra a bal lábon, egyidejű karlendítéssel mélytartáson át oldalsó középtartásba, kézenátfordulás jobbra (cigánykerék) terpeszállásba; | 2,00 pont                |
| 3. 90 fokos fordulat jobbra, emelés jobb mérlegállásba, karemeléssel rézsutos magastartásba (2 mp);   | 1,00 pont                |
| 4. *törzsemelés és bal láb lábleengedés terpeszállásba; törzsdöntés előre, támasz a talajon, emelés fejjállásba*, terpesztett lábbal és csípőben hajlított testtel (2 mp.);   | 1,00 pont                |
| 4. *törzsemelés és bal láb lábleengedés terpeszállásba; törzsdöntés előre, támasz a talajon, emelés kézállásba, terpesztett lábbal és csípőben hajlított testtel (1 mp.);   | 1,00 pont<br>+ 1,00 pont |
| 5. **gurulás előre guggoló állásba, ugrás 180-os fordulattal jobbra, karlendítéssel magastartásba, hajlított állásba, karleengedés oldalsó középtartásba, néhány futólépés szökkenés <u>kézenátfordulás</u> előre**, szögállás magastartásba, karleengedés alapállásba.                             | 2,20 pont                |
| 5. **gurulás előre guggoló állásba, ugrás 180-os fordulattal jobbra, karlendítéssel magastartásba, hajlított állásba, karleengedés oldalsó középtartásba, három futólépés szökkenés szabadátfordulás előre zsugor helyzetben*, hajlított állásba, emelkedés és karleengedés alapállásba.            | 2,20 pont<br>+ 1,00 pont |

Megjegyzés: A gyakorlat részeiben és egészében is megfordítható

| HIBAPONT TÁBLÁZATA (Talaj)   | levonások  |
|--|--|
| 1. a tigrisbukfenc kiterjedésbeli hiányaért:<br>a tigrisbukfenc gördülési szakaszának hibáiért;  | 0,5 pontig<br>0,3 pontig                                     |
| 3. a cigánykerék síkjainak eltéréseiért<br>cigánykerék összekötése megtorpanással és/vagy egyensúlyvesztéssel  | 0,5 pontig<br>0,3 pontig                                     |
| 4. kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet;<br>nincs megállás;<br>a láb nem éri el vízszintest;   | 0,3 pont<br>0,5 pont<br>0,5 pontig                           |
| 5. kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet;<br>nincs megállás;<br>*bónusz elfogadható pillanatnyi megállás esetén is, ha a testhelyzet nyújtott<br>*vissza vagy átesés, esetleg elrugaszzkodás esetén bónusz nem adható, de a fejjállás értékét meg kell adni.<br>kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyzettől (vállszög, csípőhajlítás, homorítás)<br>visszaesés vagy újbóli próbálkozás nem folyamatos az emelés (megállás, visszajetés) | 0,3 pont<br>0,5 pont<br>1,0 pontig<br>1,0 pont<br>0,5 pontig |
| 6. a kézenátfordulás kiterjedésbeli hiányaért:<br>a kézenátfordulás érkezésében a térdhajlítás mértékétől függően<br>*bónusz nem fogadható el esés esetén, de a (kézenátfordulás) alapérték igen   | 0,3 pont<br>0,5 pontig<br>1,0 pont                           |

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## Gyűrű

Kh.: függés; (leérkezés extra 20 cm FIG leérkező szivacs)

|  |                         |
|--|-------------------------|
| 0. <i>+*lendületvétel, lendület hátra, lendület előre, lendület hátra támaszba lábemelés futólagos támasz ülőtartásba, dőlés hátra lebegőfüggésbe;</i>   | 3,20 pont<br>+1,00 pont |
| 1. <b>***lendületvétel, lendület hátra, lendület előre, lendület hátra, vállátfordulás előre, csípőhajlítással lebegőfüggésbe*;</b>  | <b>3,20 pont</b>        |
| 2. <i>**lendületvétel, lendület hátra, vállátfordulás előre, csípőhajlítással lebegőfüggésbe, lendület hátra, vállátfordulás előre, nyújtott testtel lefüggésbe, csípőhajlítás lebegőfüggésbe;</i> | 3,20 pont<br>+1,00 pont |
| 3. <b>csípőnyújtás futólagos hátsó függőmérlegbe és ereszkedés hátsó függésbe (2 mp);</b>  | <b>1,40 pont</b>        |
| 4. <b>emelés lebegőfüggésbe, csípőnyújtás lefüggésbe (2mp), csípőhajlítás lebegő lefüggésbe;</b>   | <b>2,40 pont</b>        |
| 5. <b>lendületvétel, lendület hátra, lendület előre szabadátfordulás hátra nyújtott testtel hajlított állásba kar oldalsó középtartásban, emelkedés alapállásba.</b>                               | <b>3,00 pont</b>        |

| HIBAPONT TÁBLÁZAT (gyűrű)   | levonások  |
|---|--|
| 0. <i>*bónusz elfogadható nyújtott kéztámasz esetén befejező helyzetben harmonikus mozgás hiánya (zökkenés)</i>   | 0,3 pont   |
| 1. az alaplendület kiterjedésbeli hiányaért:<br>harmonikus mozgás hiánya (zökkenés)   | 0,3-0,8 pont<br>0,3 pont                         |
| 2. <i>*nyújtott testtű vállátfordulás bónusz elfogadható legfeljebb 45 fokos csípőhajlítás esetén is.<br/>Vállátfordulás bónusz végrehajtható folyamatos nyújtott testtű, vagy hengerszerű végrehajtás esetén is (befejező helyzet lefüggés, majd csípőhajlítás lebegőfüggésbe)</i> | 0,5 pontig                                       |
| 3. ereszkedés megkezdésekor eltér a vízszintestől;<br>harmonikus végrehajtás hiánya (zökkenés);<br>kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet;<br>nincs megállás;   | 0,3 pontig<br>0,5 pontig<br>0,3 pont<br>0,5 pont |
| 4. lefüggésben a csípőhajlítás mértékétől függően;<br>kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet;<br>nincs megállás;  | 0,5 pontig<br>0,3 pont<br>0,5 pont               |
| 5. elégtelen kiterjedés esetén;<br>a lendületvétel kivételével egyéb szükségtelen karhajlítás esetén;<br>szabadátfordulás közben a csípő a gyűrű karikák alatt marad;   | 0,3 pontig<br>0,3 pontig<br>0,3 pontig           |

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## Ugrás

Egy ugródeszka használata engedélyezett! Bónuszokat beleértve összesen két kísérlet engedélyezett, érvényes a jobbik ugrás eredménye (FIG szabvány leérkező). A kísérletekkel korlátozott módon gazdálkodhat a tornász ugyanakkor az ugrások sorrendje meghatározott. Először alapgyakorlat nulla, 1 vagy 2 kísérlet, majd bónusz 1 nulla, 1 vagy 2 kísérlet. **(KEZDHET BÓNUSSZAL UTÁNA ALACSONYABB RENDŰ UGRÁSSAL NEM KÍSÉRLETEZHET ez minden ugrásra tarmpra is érvényes minden korcsoportban).**

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. Kézenátfordulás 4 részes svédsekreány hosszában</b>         | <b>10,00 pont</b> |
| <i>Bónusz1: és/vagy<br/>Kézenátfordulás 5 részes svédsekreány</i> | <i>11,00 pont</i> |

| HIBAPONT TÁBLÁZAT (ugrás)  | levonások        |
|--|------------------|
| <b>1. Kézenátfordulás FIG szabályai szerint</b>  |                  |
| <i>*bónusz1 hibái FIG előírások szerint<br/>Kézenátfordulás 5 részes svédsekreány esés-esetén a bónusz +1,00 pont nem adható meg és a levonás további mértéke:</i> | <i>1,00 pont</i> |

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## Gumiasztal (minitrampolin)

Minitrampolinról (+ugródeszka), leérkezés szivacsbalára, bónuszokat beleértve összesen két kísérlet engedélyezett, a jobbik ugrás az érvényes. A kísérletekkel bármely módon gazdálkodhat a tornász ugyanakkor az ugrások sorrendje meghatározott. Először alapgyakorlat nulla, 1 vagy 2 kísérlet, majd bónusz1 végül bónusz2 nulla, 1 vagy 2 kísérlet. **(KEZDHET BÓNUSSZAL UTÁNA ALACSONYABB RENDŰ UGRÁSSAL NEM KÍSÉRLETEZHET ez minden ugrásra tarmpra is érvényes minden korcsoportban).**

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. Szaltó előre zsugor helyzetben, 180 fokos fordulattal alapállásba; (nem kötelező)</b>     | <b>10,00 pont</b> |
| <i>Bónusz1: és/vagy<br/>* Szaltó előre nyújtott testtel;</i>                                    | <i>11,00 pont</i> |
| <i>Bónusz2: és/vagy<br/>* Szaltó előre nyújtott testtel, 180 fokos fordulattal alapállásba;</i> | <i>11,50 pont</i> |

| <b>HIBAPONT TÁBLÁZAT (minitrampolin)</b>  | <b>levonások</b>                       |
|---|--|
| 1. alapgyakorlat: technikai és tartás hibák a FIG előírások szerint<br>a szaltó elégtelen magasságáért / a szaltó kisebb, mint a versenyző /<br>a zsugor helyzettől történő eltérés esetén<br>a korai fordulatért | 0,5 pontig<br>0,3 pontig<br>0,3 pontig |
| <i>*Bónusz 1-2: levonás FIG szabályai szerint<br/>* 45 fokos csípőhajlítás esetén<br/>Bónusz 1-2: nem fogadható el a plusz pont/tized esés esetén! Ilyen esetben 10 pontból iondul a gyakorlat.</i>               | <i>0,5 pont</i>                        |

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## Korlát

(diákolimpiai V-VI. kcs. „B” kategória „kezdő” gyakorlattal megegyező, 1 ugródeszka, szermagasság talajtól 180 cm Spieth 3. szint=7. lyuk)

Kh.: haránt helyzetben mellső függőállás, fogás a karfák végén arccal befelé.

|  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <b>1. ugrás felkarfüggésbe, lendület előre felkarlebegőtámaszba, billenés támaszba, terpeszpedzés;</b>                                   | <b>3,00 pont</b>                 |
| <b>2. lábzárással lendület hátra felkarfüggésbe*;</b>  | <b>0,70 pont</b>                 |
| <i>2. *lábzárással lendület hátra futólagos kézálláson át felkarfüggésbe;</i>  | <i>0,70 pont<br/>+ 1,00 pont</i> |
| <b>2. lendület előre támaszba, terpeszpedzés;</b>  | <b>3,00 pont</b>                 |
| <b>3. lábzárással lendület hátra**, kanyarlati leugrás bal harántállásba, alapállás.</b>   | <b>3,30 pont</b>                 |
| <i>3. **lábzárással lendület hátra kézállásba (1 mp), lendület előre lendület hátra kanyarlati leugrás bal harántállásba, alapállás.</i> | <i>3,30 pont<br/>+ 1,00 pont</i> |

| <b>HIBAPONT TÁBLÁZAT (gyűrű)</b>   | <b>levonások</b>                                      |
|--|---|
| 1. csípő nem emelkedik a karfa fölé  | 0,3 pont  |
| 2. az alaplendület kiterjedésbeli hiányáért váll vízszintes vonala alatt<br>harmonikus mozgás hiánya (zökkenés)<br><i>*bónusz elfogadható nyújtott kéztámasz és nyújtott test esetén befejező helyzetben</i>                       | 0,5 pont<br>0,3 pont<br><i>1,0 pontig</i>             |
| 3. az alaplendület kiterjedésbeli hiányáért váll vízszintes vonala alatt;<br>kevesebb, mint 1 mp tartásos helyzet;<br>nincs megállás;<br><i>*bónusz elfogadható nyújtott kéztámasz és nyújtott test esetén befejező helyzetben</i> | 0,5 pont<br>0,3 pont<br>0,5 pont<br><i>1,0 pontig</i> |

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

**IFJÚSÁGI II. osztály**  
2001-2004 korosztály számára  
(talaj, ló, gyűrű, ugrás, korlát, nyújtó)

*Bónuszok száma: 2. Egy-egy bónusz beépítése 1-1 pont emelkedést jelenthet, így az adott szeren a megszerezhető maximális pontszám 12 pont. A bónusz esetenként helyettesítő vagy betoldott mozdulat. Az alapgyakorlat kiinduló pontszáma 10 pont.*

## Talaj

Kh.: Alapállás az „A” sarokban, szemben a „C” sarokkal; (talajcsík vagy átló elején)

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>1. karemeléssel hátsó rézsúton mélytartásba, emelkedés lábujjállásba, néhány lépés nekifutás, repülő gurulóátfordulás előre hajlított állásba, térdnyújtással és bal lábemeléssel hátra dőlés előre hajlított karú fekvőtámaszba, karnyújtás bal térdhajlítással bal guggoló támaszba;</b>  | <b>2,00</b> pont               |
| <b>2. *jobb láb körzés jobbra, bal térd nyújtással bal lebegőálláson át 180°-os fordulat balra terpeszállás oldalsó középtartásba, törzshajlítás hátra, törzsnyújtás karemeléssel magas tartásba törzshajlítás előre, gurulóátfordulás lábterpesztéssel terpeszállásba, törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba, támasz a talajon, emelés fejállásba* (2 mp);</b>   | <b>2,50</b> pont               |
| <i>2. *jobb láb körzés jobbra, bal térd nyújtással bal lebegőálláson át 180°-os fordulat balra terpeszállás oldalsó középtartásba, törzshajlítás hátra, törzsnyújtás karemeléssel magas tartásba törzshajlítás előre, gurulóátfordulás lábterpesztéssel terpeszállásba, törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba, támasz a talajon, emelés kézállásba* (2 mp);</i>   | 2,50 pont<br><i>+1,00 pont</i> |
| <b>3. gurulóátfordulás előre guggoló támaszba, jobb láb lendítéssel előre és karlendítéssel magas tartásba, térdnyújtás, 90°-os fordulattal jobbra a jobb lábon szökkenés előre jobb lebegőállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba, cigánykerék balra, terpeszállás oldalsó középtartás, karlendítéssel mélytartáson át magas tartásba 90°-os fordulattal balra, jobb kilépő álláson át fellendülés kézállásba;</b> | <b>2,30</b> pont               |
| <b>4. gurulás előre guggoló támaszba, karemeléssel oldalsó középtartásba bal térdnyújtással hátra emelés jobb mérlegállásba (2 mp);</b>  | <b>1,00</b> pont               |
| <b>5. **karemeléssel magas tartásba, 180°-os fordulat balra, karleengedés mélytartásba, 2-3 futólépés, szökkenés kézen átfordulás+**, szögállás magas tartásba. Alapállás.</b>   | <b>2,20</b> pont               |
| <i>5. **karemeléssel magas tartásba, 180°-os fordulat balra, karleengedés mélytartásba, 2-3 futólépés, szökkenés kézen átfordulás és szaltó előre zsugor helyzetben* hajlított állásba. Alapállás.</i>   | 2,20 pont<br><i>+1,00 pont</i> |

*Megjegyzés: a gyakorlat részeiben és egészében is megfordítható.*

| <b>HIBAPONT TÁBLÁZAT (talaj)</b>  | <b>levonások</b>  |
|---|---|
| 1. repülő gurulóátfordulás elégtelen magasságáért<br>repülő gurulóátfordulás harmónia hiányáért   | 0,5 pontig<br>0,5 pontig  |
| 2. gimnasztikai alapformáktól való eltérés esetén<br>kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet;<br>nincs megállás;<br>átesés fejállásból;<br>fejállás nyújtott testhelyzetétől való eltérés esetén<br><i>*bónusz elfogadható 1 mp megállás esetén is</i> | 0,3 pontig<br>0,3 pont<br>0,5 pont<br>1,0 pont<br>0,3 pontig<br><i>0,5 pont</i> |
| 3. a mozgás síkbeli eltérése esetén<br>az egyenes kézállás helyzettől való eltérés esetén<br>visszaesés kézállásból, újbóli próbálkozás   | 0,5 pontig<br>0,5 pontig<br>1,0 pont  |
| 4. gurulóátfordulás harmónia hiányáért;<br>kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet;<br>nincs megállás;   | 0,5 pontig<br>0,3 pont<br>0,5 pont  |

|  |          |
|--|----------|
| sarok nem éri el a váll vízszintes vonalát;  | 0,3 pont |
| 5. <i>bónusz* folyamatos összekapcsolt mozdulatsorért adható, esés esetén bónusz nem adható, de az alapértéket meg kell adni</i> | 1,0 pont |

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## Ló

Kh.: Mellső oldalállás fogás a kápán

|   |                         |
|---|-------------------------|
| <i>*0. jobb láb átlendítéssel jobbra felugrás lebegőtámaszba (pároskör indításhoz) pároskörzés 1x; (kiváltja az 1-2. számú elemet).</i> | 1,10 pont<br>+1,00 pont |
| <b>1. *Ugrással támaszba, jobb láb belendítés jobbra, lendület balra, lendület jobbra, jobb láb kilendítés jobbra;</b>                  | <b>1,10 pont</b>        |
| <b>2. lendület balra, bal láb belendítés balra, lendület jobbra, lendület balra, bal láb kilendítés balra;</b>                          | <b>1,10 pont</b>        |
| <b>3. jobb láb belendítés jobbra, lendület balra, olló balra;</b>   | <b>2,80 pont</b>        |
| <b>4. lendület jobbra, olló jobbra, bal láb átlendítés balra támasz ülőtartásba;</b>  | <b>3,00 pont</b>        |
| <b>5. **hamis kettős vetődés balra jobb harántállásba. Alapállás.</b>   | <b>2,00 pont</b>        |
| 5. <i>**kanyarlat bal harántállásba (amerikai leugrás). Alapállás.</i>  | 2,00 pont<br>+1,00 pont |

Megjegyzés: a gyakorlat megfordítható.

| HIBAPONT TÁBLÁZAT (Ló)  | levonások |
|---|-----------|
| 5. *leugrás bónusz elfogadható, amennyiben a tornász átlendül a szer felett, akkor is ha esetleg esés követi. | 1,0 pont  |

**Minden tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## Gyűrű

Kh.: Ugrás függésbe (20 cm FIG leérkező);

|  |                         |
|--|-------------------------|
| <i>+*0. hózódás tolódás támaszba lábemelés támasz ülőtartásba (2 mp) dőlés hátra lebegőfüggésbe;</i> | 1,00 pont<br>+1,00 pont |
| <b>1. *Nyújtott karral lábemelés előre lebegőfüggésen át lefüggésbe (2 mp);</b>                      | <b>1,00 pont</b>        |
| <b>2. **Lendületvétel, lendület hátra, vállátfordulás előre+** lefüggésbe;</b>                       | <b>1,00 pont</b>        |
| 2. <i>**Lendületvétel, lendület hátra, vállátfordulás előre 2x lefüggésbe;</i>                       | 1,00 pont<br>+1,00 pont |
| <b>3. lendület hátra támaszba;</b>   | <b>3,00 pont</b>        |
| <b>4. dőlés hátra lebegőfüggésbe;</b>  | <b>0,50 pont</b>        |
| <b>5. vállátfordulás hátra;</b>  | <b>2,50 pont</b>        |
| <b>6. lendület előre, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel. Alapállás.</b>                        | <b>2,00 pont</b>        |

| HIBAPONT TÁBLÁZAT (gyűrű)   | levonások                        |
|---|----------------------------------|
| <i>* 0. bónusz elfogadható nyújtott kéztámasz esetén kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet; nincs megállás;</i>                    | 0,3 pont<br>0,5 pont             |
| 1. ha az emelés lendülettel történik kevesebb, mint 2 mp; nincs megállás;   | 0,5 pont<br>0,3 pont<br>0,5 pont |
| 2. végezhető lebegőfüggésbe és lefüggésbe egyaránt!<br><i>* bónusz elfogadható nyújtott test esetén folyamatos végrehajtással</i> |                                  |
| 3. ha a támaszba lendülés hajlított karral történik<br>ha a támaszba lendülésnél a sarok nem éri el a gyűrű magasságát            | 1,0 pontig<br>1,0 pontig         |
| 5. ha a vállátfordulás alatt a váll nem éri el a gyűrű magasságát   | 1,0 pontig                       |
| 6. ha a leugrás alatt a csípő nincs a gyűrűk magasságában   | 1,0 pontig                       |

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**



## Ugrás

Egy ugródeszka használata engedélyezett! Bónuszokat beleértve összesen két kísérlet engedélyezett (alapgyakorlat, kötelező), érvényes a jobbik kísérlet eredménye! A kísérletekkel bármely módon gazdálkodhat a tornász ugyanakkor az ugrások sorrendje meghatározott. Először alapgyakorlat (kötelező, 1 vagy 2 kísérlet), majd bónusz1 és bónusz2 (nulla, vagy 1 kísérlet). **(Alapgyakorlat után ALACSONYABB RENDŰ UGRÁSFORMÁRA NEM TÉRHET VISSZA ez minden ugrásra tarmpra is érvényes minden korcsoportban).**

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. Kézenátfordulás 125 cm-es ugróasztalon (kötelező bemutatni)</b>   | <b>10,00 pont</b> |
| Bónusz1: <i>és/vagy</i><br><i>Szaltó előre nyújtott testtel minitrampolinról szivacsbálára (nulla vagy egy kísérlet)</i>      | +1,00 pont        |
| Bónusz2: <i>és/vagy</i><br><i>Szaltó előre nyújtott testtel 180 fokos fordulattal szivacsbálára (nulla vagy egy kísérlet)</i> | +1,50 pont        |

| <b>HIBAPONT TÁBLÁZAT (ugrás)</b>   | <b>levonások</b>       |
|--|------------------------|
| <b>1. Kézenátfordulás FIG szabályai szerint</b>  |                        |
| Bónusz1: <i>levonás FIG szabályok szerint (max 1,00 pont)</i><br><i>*bónusz nem fogadható el esés esetén</i> | 1,0 pontig<br>1,0 pont |
| Bónusz2: <i>levonás FIG szabályok szerint (max 1,50 pont)</i><br><i>*bónusz nem fogadható el esés esetén</i> | 1,5 pontig<br>1,0 pont |

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## Korlát

Kh.: mellső harántállás.

|  |                         |
|--|-------------------------|
| <b>1. 2-3 lépés nekifutás, ugrás felkarfüggésbe, lendület előre felkar lebegőtámaszba;</b> | <b>1,00 pont</b>        |
| <b>2. *billenés, lendület hátra+* felkarfüggésbe;</b>                                      | <b>1,20 pont</b>        |
| 2. <i>*billenés, lendület hátra kézállásba (1 mp) *, lelendülés felkarfüggésbe;</i>        | 2,20 pont<br>+1,00 pont |
| <b>3. lendület előre támaszba, terpeszpedzés;</b>  | <b>2,00 pont</b>        |
| <b>4. **lendület hátra +**felkarállásba (2 mp);</b>  | <b>2,00 pont</b>        |
| 4. <i>**lendület hátra kézállásba* (1 mp), ereszkedés felkarállásba;</i>                   | 2,00 pont<br>+1,00 pont |
| <b>5. átfordulás előre, lendület hátra támaszba;</b>                                       | <b>1,80 pont</b>        |
| <b>6. lendület előre, vetődés 180°-os fordulattal balra jobb harántállásba. Alapállás.</b> | <b>2,00 pont</b>        |

| <b>HIBAPONT TÁBLÁZAT (korlát)</b>  | <b>levonások</b>                                   |
|--|--|
| 1. ha a felkar lebegőtámaszba lendülés csípőben hajlított helyzetben történik  | 0.5 pontig   |
| 2. a billenés hajlított karral történik<br>ha a felkarfüggésbe lendüléskor a test nem éri el a vízszintes helyzetet<br><i>*bónusz elfogadható nyújtott kéztámasz esetén</i><br><i>*bónusz elfogadható pillanatnyi megállás esetén is, ha a testhelyzet nyújtott kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyzettől (vállszög, csípőhajlítás, homorítás)</i> | 1.0 pontig<br>0.5 pont<br><br>1,0 pontig           |
| 3. ha a támaszba lendülés alatt a test nem éri el a vízszintes helyzetet;  | 1.0 pontig   |
| 4. kevesebb mint 2 mp tarásos helyzet felkarállásban;<br>nincs megállás;<br><i>*bónusz elfogadható nyújtott kéztámasz esetén</i><br><i>*bónusz elfogadható pillanatnyi megállás esetén is, ha a testhelyzet nyújtott kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyzettől (vállszög, csípőhajlítás, homorítás)</i>  | 0,3 pont<br>0,5 pont<br><br>0,5 pont<br>1,0 pontig |
| 5. ha az átfordulás alatt a karfák alá esik a csípő<br>ha a támaszba lendüléskor a test nem éri el a vízszintes helyzetet  | 0.5 pont<br>1.0 pontig                             |
| 6. ha az előre lendülés nem éri el a vízszintes helyzetet<br>nincs meg a teljes fordulat, kevesebb, mint 180°-os fordulat  | 0.5 pont<br>1.0 pont                               |

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## Nyújtó

Kh.: Ugrás függésbe (extra 10 cm leérkező):

|  |                         |
|--|-------------------------|
| <b>1. lendületvétel karhajlítással, lendület hátra támaszba;</b>   | <b>3,00</b> pont        |
| <b>2. kelepforgás hátra;</b>   | <b>2,00</b> pont        |
| <b>3. *alálendülés, lendület hátra, lendület előre+*;</b>  | <b>0,50</b> pont        |
| 3. <i>*alálendülés, lendület hátra, lendület előre *180 fokos fordulattal balra vegyes fogáshoz, lendület előre, lendület hátra, fogásváltás felsőre lendület előre;</i> | 0,50 pont<br>+1,00 pont |
| <b>4. **billenés támaszba+**;</b>  | <b>3,00</b> pont        |
| 4. <i>**billenés támaszba 45 fok feletti ellendüléssel*;</i>   | 3,00 pont<br>+1,00 pont |
| <b>5. ellendülés hátra, terpesz-talptámaszba, nyílgrás. Alapállás.</b>   | <b>1,50</b> pont        |

| <b>HIBAPONT TÁBLÁZAT (nyújtó)</b>   | <b>levonások</b>                   |
|---|------------------------------------|
| 1. ha a támaszba lendülés alatt a sarok nem éri el a nyújtóvas magasságát<br>ha a támaszba lendülés hajlított karral történik                                 | 1,5 pontig<br>1,0 pont             |
| 2. ha a kelepforgás zsugorhelyzetben történik   | 1,0 pontig                         |
| 3. ha a lendületek a holtpontokon nem érik el a nyújtóvas magasságát<br><i>*bónusz elfogadható, ha a fordulat a nyújtóvas vízszintes síkja alatt történik</i> | 0,3 pontig<br>0,5 pontig           |
| 4. billenés után az ellendülés nem folyamatos<br>ha az ellendülésben a test nem éri el a vízszintes helyzetet<br>ellendüléskor a kar nem nyújtott             | 0,3 pontig<br>0,3 pont<br>0,3 pont |
| 5. ha a nyílgrás nem éri el a nyújtó magasságát<br>leérkezés a szertől legalább 2 m-re  | 1,0 pontig<br>0,5 pontig           |

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálendő!**

## Felnőtt II. osztály

2000 és idősebb korosztály számára  
(talaj, ló, gyűrű, ugrás, korlát, nyújtó)

*Bónuszok száma: 2. Egy-egy bónusz beépítése 1-1 pont emelkedést jelenthet, így az adott szeren a megszerezhető maximális pontszám 12 pont. A bónusz esetenként helyettesítő vagy betoldott mozdulat. Az alapgyakorlat kiinduló pontszáma 10 pont.*

Az Egyetemi- és Főiskolás csapatverseny előírt gyakorlatanyaga a férfi II. osztály versenykiírásával egyezik meg.

Mindenütt FIG leérkező és szeméret.

### Talaj

Kh.: Alapállás az „A” sarokban, szemben a „C” sarokkal; (talajcsík vagy átló elején)

|  |                         |
|--|-------------------------|
| <b>1. Emelkedés lábujjra karemeléssel oldalsó középtartásba, két futólépés szökkenés repülő guruló átfordulás előre hajlított állásba;</b>                                       | <b>2,00</b> pont        |
| <b>2. fejenátfordulás, szögállás magas tartásba,</b>   | <b>1,50</b> pont        |
| <b>3. jobb lábemeléssel hátra bal lábemelés előre emelkedés bal mérlegállásba (2 mp);</b>  | <b>1,00</b> pont        |
| <b>4. ereszkedés bal guggoló támaszba, jobb lábkörzés jobbra 2x, vetődés jobbra hátsó fekvőtámaszba, 180°-os fordulat jobbra fekvőtámaszba;</b>                                  | <b>0,50</b> pont        |
| <b>5. *gurulóátfordulás előre terpeszállásba karemeléssel oldalsó középtartásba, törzsdöntésen át támasz a talajon emelés fejjállásba * (2 mp);</b>                              | <b>1,50</b> pont        |
| <i>5. *gurulóátfordulás előre terpeszállásba karemeléssel oldalsó középtartásba, törzsdöntésen át támasz a talajon emelés *kézállásba (2 mp), ereszkedés fejjállásba (1 mp);</i> | 1,50 pont<br>+1,00 pont |
| <b>6. gurulás előre guggoló állásba, 90°-os fordulat jobbra bal láblendítés balra karemeléssel oldalsó középtartásba;</b>  | <b>0,50</b> pont        |
| <b>7. cigánykerék ráugrással balra terpeszállásba;</b>   | <b>0,50</b> pont        |
| <b>8. jobb lábemelés bal oldalsó mérlegállásba bal karemeléssel magas, jobb kar leengedéssel mélytartásba (2 mp);</b>  | 1,00 pont               |
| <b>9. jobb karemelés magastartásba 90°-os fordulat jobbra bal lebegő állásba;</b>  | <b>0,50</b> pont        |
| <b>10. jobb kilépőálláson át elugrás a jobb lábról tigrisbukfenc guggoló támaszba;</b>   | <b>1,00</b> pont        |
| <b>11. **emelkedés lábujjra két futólépés, <u>kézen átfordulás**</u>, szögállás magastartásba. Alapállás.</b>  | <b>1,00</b> pont        |
| <i>11. **emelkedés lábujjra két futólépés, kézen átfordulás és szaltó előre zsugor helyzetben*, szögállás magastartásba. Alapállás.</i>  | 1,00 pont<br>+1,00 pont |

Megjegyzés: a gyakorlat részeiben és egészében is megfordítható.

| <b>HIBAPONT TÁBLÁZAT (talaj)</b>   | <b>levonások</b>                                 |
|--|--|
| 1. több vagy kevesebb lépés esetén, lépésenként alacsony kiterjedés<br>1. és 2. mozdulatok folytonossága megszakad   | 0,2 pont<br>0,3 pontig<br>0,3 pontig             |
| 2. nyitott térdek<br>mély vagy rugalmatlan érkezés   | 0,2 pontig<br>0,5 pontig                         |
| 3. a váll és a sarok nem éri el a vízszintest tartásos helyzet részleges hiánya (csak 1 mp-ig)<br>nincs megállás   | 0,2 pont<br>0,3 pont<br>0,5 pont                 |
| 4. a körzést végző láb hajlítása<br>a hátsó fekvőtámaszban a csípő éri a talajt<br>a síktól eltér  | 0,1 pont<br>0,5 pontig<br>0,1 pont               |
| 5. az emelés elrugaszkodással történik tartásos helyzet részleges hiánya (csak 1 mp-ig)<br>nincs megállás<br><i>*bónusz elfogadható 1 mp megállás esetén is (kézállásban)<br/>ereszkedés fejjállásba 1 mp szükséges a fejjállás értékének elfogadása érdekében is<br/>fejjállásból esetleges tolodáson át kézállásba és gurulás előre, nem része a bónusznak</i> | 0,5-0,8 pont<br>0,3 pont<br>0,5 pont<br>0,3 pont |
| 6. ráugrás nélküli a cigánykerék   | 0,3 pont   |
| 7. nem vízszintes az oldalmérleg   | 0,3 pont   |

|   |          |
|---|----------|
| tartásos helyzet részleges hiánya (csak 1 mp-ig)  | 0,3 pont |
| tartásos helyzet teljes hiánya  | 0,5 pont |
| 10. nem elégséges a repülő szakasz  | 0,2 pont |
| 12. több vagy kevesebb lépés<br>*bónusz elfogadható ha nincs esés a mozdulatsorban (esés esetén a kézenátfordulást nem szükséges bemutatni az elem alapértékéért. | 0,2 pont |

Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!

## Ló

Kh.: mellső oldalállás fogás a kápán.

|  |                         |
|--|-------------------------|
| 1. <b>*Ugrással támaszba, bal láb belendítés balra, lendület jobbra jobb láb belendítés jobbra (hátsó támaszba) és jobb lábkörzés balra (alákörzés, bal láb alatt), jobb láb körzés jobbra hátsó támaszba és páros láb kilendítés balra (mellső támaszba);</b> | 2,00 pont               |
| 2. <i>*Ugrással támaszba, jobb láb belendítés jobbra, olló balra lebegőtámaszba (pároskör indításhoz), *pároskör 2x; (mellső támaszba);</i>  | 2,00 pont<br>+1,00 pont |
| 3. <b>jobb láb belendítés jobbra, lendület balra, olló balra, olló jobbra;</b>   | 2,50 pont               |
| 4. <b>lendület balra bal láb belendítés balra, lendület jobbra, jobb láb kilendítés jobbra, lendület balra ellenolló balra; lendület jobbra jobb láb kilendítés jobbra;</b>  | 2,50 pont               |
| 5. <b>lendület balra, bal láb átlendítés balra (pillanatnyi támasz ülőtartásba);</b>   | 0,50 pont               |
| 6. <b>**hamis kettős vetődés balra jobb haránt állásba. Alapállás.</b>   | 2,50 pont               |
| 7. <b>**kanyarlat bal harántállásba (amerikai leugrás). Alapállás.</b>   | 2,50 pont<br>+1,00 pont |

A gyakorlat iránya megfordítható.

| HIBAPONT TÁBLÁZAT (ló)   | levonások |
|--|-----------|
| 1-7 elem: technikai hibákért levonás a FIG szabályok szerint   |           |
| * olló lebegőtámaszba pároskör bónusz elfogadható befejezett két pároskör esetén                           |           |
| *leugrás bónusz elfogadható, amennyiben a tornász átlendül a szer felett, akkor is ha esetleg esés követi. |           |

Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!

## Gyűrű

Kh.: ugrás függésbe;

|   |                         |
|---|-------------------------|
| 1. <b>Emelés lefüggésbe*;</b>   | 1,30 pont               |
| 1. <i>*Emelés lefüggésbe, +*ereszkedés nyújtott testtel hátsó függőmérlegbe (2 mp), ereszkedés és emelkedés hátsó függésen át lebegőfüggésbe.</i>   | 1,30 pont<br>+1,00 pont |
| 2. <b>billenés támaszba, átfordulás előre lebegőfüggésbe;</b>   | 2,20 pont               |
| 3. <b>**lendület hátra támaszba, lábemelés előre támasz ülőtartásba (2 mp) +* dőlés hátra lebegő függésbe;</b>  | 2,00 pont               |
| 3. <i>**lendület hátra támaszba, lábemelés előre támasz ülőtartásba (2 mp) +*emelés vállállásba terpesztett, vagy zárt lábbal, csípőben hajlított testtel (2 mp), dőlés előre (háti irányba) ereszkedéssel lebegő függésbe;</i> | 2,00 pont<br>+1,00 pont |
| 4. <b>lendületvétel, lendület hátra, vállátfordulás előre;</b>  | 2,50 pont               |
| 5. <b>lendület hátra, lendület előre szabad átfordulás hátra nyújtott testtel. Alapállás.</b>   | 2,00 pont               |

| HIBAPONT TÁBLÁZAT (gyűrű)  | levonások                          |
|--|------------------------------------|
| 1. hajlított karral<br>csípőhajlítással<br>*bónusz elfogadható minimum 1 mp megállás esetén is | 0,1 pont<br>0,3 pontig<br>0,3 pont |

|  |  |
|--|--|
| *bónusz elfogadható legfeljebb 45 fokig hajlított testhelyzet esetén is  | 0,5 pontig                                       |
| 2. nyújtott karú támasz helyzet hiánya<br>dőlés hátra lebegő függésbe zökkenés esetén  | 0,5 pontig<br>0,2 pont                           |
| 3. nyújtott karú támasz helyzet hiánya támaszba lendülésnél<br>ha a támasz ültartás nem vízszintes<br>*bónusz elfogadható minimum 1 mp megállás esetén is<br>*bónusz elfogadható legfeljebb 45 fokig hajlított testhelyzet esetén is | 0,5 pontig<br>0,2 pont<br>0,3 pont<br>0,5 pontig |
| 5. leugrásban a csípő nem éri el a gyűrű magasságát  | 0,2-0,5 pont                                     |

Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!

## Ugrás

Egy ugródeszka használata engedélyezett! Bónuszokat beleértve összesen két kísérlet engedélyezett érvényes a jobbik kísérlet eredménye! A kísérletekkel bármely módon gazdálkodhat a tornász az ugrások sorrendje meghatározott. **VISSZAFELÉ alacsonyabb értékűt nem mutathat be a tornász!**

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>1. Kézenátfordulás 125 cm-es ugróasztalon (nem kötelező)</b>      | <b>10,00 pont</b> |
| Bónusz1 és/vagy kézenátfordulás 180 fokos fordulattal (egy kísérlet) | 11,00 pont        |
| Bónusz2 és/vagy kézenátfordulás 360 fokos fordulattal (egy kísérlet) | 12,00 pont        |

| HIBAPONT TÁBLÁZAT (ugrás)  | levonások |
|--|-----------|
| <b>1. Kézenátfordulás FIG szabályai szerint</b>  |           |
| Bónusz1: levonás FIG szabályok szerint   |           |
| Bónusz2: levonás FIG szabályok szerint   |           |
| Bónusz 1-2: esés esetén a többlet pont nem adható meg, ilyen esetekben a gyakorlat értéke az alapgyakorlat 10,00 pont értékéből indul) és további levonás mértéke: | 1,00 pont |

Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!

## Korlát

Kh.: Mellső harántállás;

|   |                        |
|---|------------------------|
| <b>1. ugrás felkarfüggésbe, lendület előre támaszba;</b>  | <b>2,00 pont</b>       |
| <b>2. lendület hátra felkarfüggésbe lendület előre, henger hátra;</b>   | <b>2,50 pont</b>       |
| <b>3. *lendület előre lebegő felkartámaszba, billenés* <u>lendület hátra felkarállásba</u> (2 mp);</b>                | <b>3,00 pont</b>       |
| 3. *lendület előre lebegő felkartámaszba, billenés lendület hátra +*kézállásba (1mp) ereszkedés felkarállásba (2 mp); | 3,00 pont<br>+1,0 pont |
| <b>4. **átfordulás előre, lendület hátra támaszba**;</b>  | <b>1,50 pont</b>       |
| 4. **átfordulás előre, lendület hátra támaszba, lendület előre, lendület hátra +* kézállásba (1 mp);                  | 1,50 pont<br>+1,0 pont |
| <b>5. lendület előre, vetődés jobbra 180°-os fordulattal balra, jobb harántállásba. Alapállás.</b>                    | <b>1,00 pont</b>       |

| HIBAPONT TÁBLÁZAT (korlát)   | levonások  |
|--|--|
| 1. csípőhajlítás a támaszba lendülés végén   | 0,5 pontig   |
| 2. csípőhajlítás a hengerben   | 0,5 pontig   |
| 3. a billenés végén a test, csípőben hajlított billenés hajlított karral tartásos helyzet részleges hiánya felkarállásban (csak 1 mp-ig) nincs megállás<br>*bónusz elfogadható nyújtott kéztámasz pillanatnyi kézállás nyújtott testhelyzet esetén | 0,3 pontig<br>0,3 pont<br>0,3 pont<br>0,5 pont<br>0,5 pont |
| 4. a láb a karfák alatt marad fogáscsúsztatás  | 0,5 pont<br>0,3 pont<br>0,5 pont                           |

|   |            |
|---|------------|
| *bónusz elfogadható nyújtott kéztámasz pillanatnyi kézállás nyújtott testhelyzet esetén |            |
| 5. kevesebb, mint a 180°-os fordulat  | 0,5 pontig |

Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!

## Nyújtó

Ugrás függésbe;

|   |                         |
|---|-------------------------|
| <b>1. *Lendületvétel (ostor, vagy karhúzással), lendület hátra+*, lendület előre, billenés támaszba, lendület hátra lebegőtámaszba;</b>   | <b>2,50 pont</b>        |
| <i>1. *Lendületvétel (ostor, vagy karhúzással), lendület hátra, +*lendület előre és 180 fokos fordulat balra szökkenés fogásváltással (az alaplendület elülső holtpontján), lendület előre, billenés támaszba, lendület hátra lebegőtámaszba;</i> | 2,50 pont<br>+1,00 pont |
| <b>2. kelepforgás hátra;</b>  | <b>2,00 pont</b>        |
| <b>3. **dőlés hátra lebegőfüggésbe, bukóbillenés <u>támaszba</u>**, lendület hátra lebegőtámaszba;</b>  | <b>3,00 pont</b>        |
| <i>3. **dőlés hátra lebegőfüggésbe, bukóbillenés *futólagos kézállásba;</i>   | 3,00 pont<br>+1,00 pont |
| <b>4. terpesz-talptámasz, nyílugrás. Alapállás.</b>   | <b>2,50 pont</b>        |

| <b>HIBAPONT TÁBLÁZAT (nyújtó)</b>  | <b>levonások</b>                                 |
|--|--|
| 1. billenés után az ellendülés nem folyamatos<br>lebegőtámaszba lendüléskor a kar hajlított<br>alacsony lebegőtámasz (vállmagasság alatt)<br>*bónusz elfogadható nyújtóvas vízszintes síkja alatti végrehajtás esetén is | 0,3 pont<br>0,3 pontig<br>0,3 pont<br>1,0 pontig |
| 2. kelepforgás közben a kar hajlított<br>kelepforgás közben a kar hajlított  | 0,3 pontig<br>0,3 pontig                         |
| 3. bukóbillenés után az ellendülés nem folyamatos<br>alacsony lebegőtámasz (vállmagasság alatt)<br>*bónusz elfogadható átesés nélkül, nyújtott kéztámasz esetén  | 0,3 pont<br>0,3 pont<br>1,0 pont                 |

Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!

2018. január 17.

Pontosítva: 2019. 01. 07.