|  |
| --- |
| MAGYAR TORNA SZÖVETSÉG ***NŐ I T O R N A***  ***Melléklet***  ***a Magyar Köztársaság***  ***2 0 1 8. évi***  ***versenykiírásához*** |

GYAKORLATANYAG

**Zsebi Baba I. Korcsoport**

Felemás korlát:

Előírt gyakorlat: kiinduló helyzet: Függés az alacsony karfán;

* húzódzkodás térdhajlítással áll magasságig (zsugor helyzet térd a vízszintes felett);
* ereszkedés függésbe;
* páros lábemelés előre 90 fokig nyújtott térddel és a helyzet megtartása 2 mp-ig;
* ereszkedés függésbe;
* jobb kar leengedéssel a test mellé egykaros függés pillanatnyi megtartással;
* kiinduló helyzet;
* bal kar leengedéssel a test mellé egykaros függés pillanatnyi megtartással;
* kiinduló helyzet;
* domború ívhelyzet előre pillanatnyi megtartással;
* homorú ívhelyzet hátra pillanatnyi megtartással;
* az ívhelyzetek bemutatása folyamatosan 2x;
* a karfa elengedésével leugrás alapállásba.

Gerenda:

Előírt gyakorlat

* - Járás folyamatosan a gerenda közepéig;
* - Lábujjhegyre emelkedés;
* - Ereszkedés guggoló állásba karleengedéssel mélytartásba;
* - Térdnyújtással emelkedés harántállásba;
* - Térdfelhúzás tetszőleges lábbal (spicc a térdnél);
* - Térdnyújtással lépés előre kilépőállásba;
* - Térdfelhúzás a másik lábbal (spicc a térdnél);
* - Térdnyújtással lépés előre kilépőállásba;
* - Lábujjhegyen járás a gerenda végéig;
* - Zárt állásból egyenes leugrás előre, érkezés hajlított állásba.

Talaj:

Előírt elemek:

* - előre bukfenc;
* - tarkóállás;
* - terpeszülésben törzshajlítás előre;
* - lábujjhegyen járás;
* - páros lábon szökdelés.

**Zsebi Baba II. Korcsoport**

Ugrás:

Nekifutásból függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba, érkezés hajlított állásba az ugrószerre és függőleges leugrás hajlított állásba.

* elugrás minitrampolinról, amely elé ugródeszka is helyezhető
* az elugrás 2 dobbantóról is engedélyezett
* a ló magassága választható / 100-125 cm /

Felemás korlát:

Előírt gyakorlat: kiinduló helyzet: Mellső oldalállás az alacsony karfa előtt.

* Kelepfelhúzódás támaszba;
* Ellendüléssel hátra fellendülés lebegőtámaszba 2x;
* Ellendüléssel hátra fellendülés lebegőtámaszba, kelepforgás hátra;
* Ellendülés hátra és lebegőtámaszon keresztül leugrás mellső oldalállásba.

Gerenda:

Előírt gyakorlat: kiinduló helyzet: harántállás a gerenda végén arccal a gerenda másik vége felé, kar oldalsó középtartásban;

* Lábujjhegyre emelkedés karemeléssel íves magas tartásba;
* Ereszkedés kiinduló helyzetbe;
* Láblendítés előre tetszőleges lábbal;
* Járás előre láblendítéssel és a lendítő láb lezárásával 2x, kar oldalsó középtartásban;
* Kilépéssel előre hintalépés és a másik láb lendítése vízszintesig előre;
* Átlépéssel a lendítő lábra hajlított lábon lebegőállás megtartása (2mp);
* Lábzárással és lábujjhegyre emelkedéssel 180 fokos fordulat (kartartás tetszőleges);
* 2 lépés hátra lábujjhegyen;
* 180 fokos fordulat lábujjhegyen az ellenkező irányba;
* Sarok letétel harántállásba és karemelés oldalsó középtartásba;
* Térdhajlítással felugrás helyből páros lábbal és lábtartás csere 2x karlendítéssel magas tartásba;
* Lábujjhegyre emelkedés karemeléssel íves magas tartásba; (lábfejek V.pozícióban);
* Ereszkedés guggoló állásba karleengedéssel mélytartásba;
* Guggoló támaszon keresztül emelkedés terpesz ülőtartásba (3 mp-ig kell megtartani);
* Ereszkedés haránt ülésbe, térdek nyújtva;
* Lábemeléssel a gerendára emelkedés állásba, karlendítéssel magas tartásba;
* Lábujjhegyen járás a gerenda végéig karleengedéssel oldalsó középtartásba;
* Zárt állásból terpesz leugrás előre, érkezés hajlított állásba

(angol spárga vagy terpesz csuka leugrás egyaránt megengedett).

Talaj:

Előírt elemek:

* - terpesz előre bukfenc;
* - tetszőleges irányú spárga;
* - állásból hídba hajlás felállással;
* - cigánykerék oldalhelyzetből indítva és oldalállásba érkezve;
* - cigánykerék szemből indítva, érkezés ¼ fordulattal és folyamatos kötéssel hátra bukfenc nyújtott lábbal zárt állásba;
* - lábujjhegyen járás;
* - páros lábon szökdelés.

**Zsebi Baba III. Korcsoport**

Ugrás:

Kézenátfordulás (ugróasztal magassága 100-125 ugródeszka + minitrampolin)

Felemás korlát:

Előírt gyakorlat:

* Kelepfelhúzódás;
* Ellendülés hátra fellendülés lebegőtámaszon keresztül 2×;
* Ellendülés hátra fellendülés lebegőtámaszba, kelepforgás hátra;
* Ellendülés hátra fellendülés lebegőtámaszba, felguggolás az alsó karfára;
* Ugrás a felső karfára;
* Óriáskeleppel támaszhelyzetbe érkezés;
* Lelendülésből alaplendület 3×;
* A 3. alaplendület hátra lendületéből leugrás a két karfa közé, érkezés hajlított állásba.

Gerenda:

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel:

* Ülőtartás (2 mp);
* Kézállásba lendülés, vagy emelés kézállás;
* Egyenes felugrás 180 fokos fordulattal;
* Páros lábon félfordulat lábujjhegyen;
* Cigánykerék vagy rundel;
* 2 gimnasztikai elem kapcsolata;
* Előre v. hátra szaltó leugrásnak (egyénileg választható).

Talaj:

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel:

* Rundelből kiugrás vagy rundel-flick vagy rundel-szaltó;
* Hátra bukfenc kézállásba;
* Hátra bógni vagy flick;
* Futóátugrás;
* 360 fokos fordulat 1 lábon;
* Előre bógni vagy kézenátfordulás;
* Bármely gimnasztikai ugrás 360 fokos fordulattal.

**Zsebi Baba IV. Korcsoport és Serdülő II. osztály**

Értékelés:

Szabadon választott gyakorlat előírt elemekkel. Az előírt elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

* Minden elem kap egy elemértéket ezek összege adja a „D” pontszámot és ehhez jön az „E” pont, a FIG Kód szerinti technikai levonásokkal.
* Az Ugrás, Felemás korlát, Gerenda és Talaj gyakorlatok technikai értékelése, hiba levonása, mindenkor a FIG szabály szerint történik.
* A nehézségi érték kiszámításakor, amennyiben a tornász kihagy egy vagy két elemet az elemek közül, akkor annyi elemértékkel alacsonyabb „D” pontszámot kap.
* Az előírt gyakorlatokban meghatározott elemértékek nem egyenlőek a FIG Kód által meghatározottakkal.

Ugrás:

Szabadon választott ugrás a Kódból

*Cukahara zsugor szaltó a megengedett legmagasabb szaltós ugrás !!!*

„D“ érték a Kód szerint

Ugróasztal magassága: 105-125 cm, (egy dobbantó, vagy két dobbantó, vagy minitrampolin és elé egy dobbantó használata engedélyezett).

Felemás korlát:

Előírt elemek:

Hosszúbillenés; 1.0

Talpforgás; 0.5

Óriáskelep; 0.5

Szabadon választott elem; 0.5

Szabadon választott elem; 0.5

Leugrás: Min. „A“ értékü leugrás a Kódból; 1.0

„D“ érték: 4.0 pont

Gerenda:

Előírt elemek:

Mérlegállásból fellendülés kézállásba 2 mp; 0.5

Bógni előre v. hátra v. cigánykerék; 0.5

360 fokos forgás; 0.5

Spárga ugrás 180 fokos lábnyitással; 0.5

Szabadon választott akrobatikus elem; 0.5

Szabadon választott gimnasztikus ugrássor 2 elemből (Kódból); 0.5

Leugrás: zsugor szaltó előre v. hátra; 1.0

„D“ érték: 4.0 pont

Talaj:

Előírt elemek:

Helyből sasszé rundel 2 flick egyenes felugrás; 1.0

Zsugor szaltó előre; 0.5

Kézenátfordulás tetszőleges érkezéssel; 0.5

Forgás egy lábon (Passe); 0.5

Váltó futó átugrás 180 fokos lábnyitással; 0.5

Szabadon választott akrobatikus ugrás; 0.5

Szabadon választott gimnasztikus ugrássor 2 elemből (Kódból); 0.5

„D“ értek: 4.0 pont

**IFJÚSÁGI II. osztály**

Ugrás

Szabadon választott ugrás a Kódból

*Cukahara bicska szaltó a megengedett legmagasabb szaltós ugrás !!!*

„D“érték a Kód szerint

Ugrószer magassága 125 cm. Egy, vagy két dobbantó használata engedélyezett.

Felemás korlát:

Előírt elemek: Az előírt elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

Hosszúbillenés; 1.0

Talpforgás; 0.5

Óriaskelep; 0.5

Szabadon választott elem; 0.5

Szabadon választott elem; 0.5

Leugrás: Min. „A“ értékű leugrás a Kódból; 1.0

„D“ érték: 4.0 pont

Gerenda

Előírt elemek: Az előírt elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

Flick vagy bógni (előre v. hátra); 0.5

Cigánykerék; 0.5

360 fokos forgás; 0.5

Futóátugrás 180 fokos nyitással; 0.5

Szabadon választott akrobatikus elem; 0.5

Szabadon választott gimnasztikus ugrássor 2 elemből (Kódból); 0.5

Leugrás: Min. „A“ értékű leugrás. 1.0

„D“ érték: 4.0 pont

Talaj

Előírt elemek: Az előírt elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

Rundel-flick-szaltó (zsugor, bicska, nyújtott); 1.0

Kézenátfordulás egy lábra kézenátfordulás páros lábra; 1.0

Forgás egy lábon (Passe); 0.5

Váltó futó átugrás 180 fok lábnyitással; 0.5

Szabadon választott akrobatikus ugrás; 0.5

Szabadon választott gimnasztikus ugrássor 2 elemből (Kódból); 0.5

„D“ érték: 4.0 pont

**FELNŐTT II. OSZTÁLY**

**Anyagerő**: Szabadon választott gyakorlatok előírt elemekkel

**Ugrás**

Választható

|  |  |
| --- | --- |
| 125 cm magas lovon: kézenátfordulás | D: 2,00 |
| 125 cm magas lovon: kézenátfordulás 180°-os fordulattal a második ívben  Ugrószer magassága 125 cm. Egy dobbantó használata engedélyezett. | D: 2,40 |

**Felemáskorlát**

A 3 elemből legalább kettőt be kell mutatni a gyakorlatban:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | MK-án: ellendülés lebegőtámaszba kelepforgás hátra támaszba | D: 0,20 |
| 2. | AK-án: felugrásként futóbillenés (vagy hosszúbillenés) | D: 0,20 |

**Gerenda**

A gyakorlatban mind a kettő elemet be kell mutatni.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Cigánykerék | D: 0,20 |
| 2. | Kézállás futólagos harántspárga nyitással | D: 0,20 |

**Talaj**

Talajterület: 12 x 12 m vagy 6 x 12 m

A gyakorlatban mind a kettő elemet be kell mutatni.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Rundel terpeszbicska-felugrás | D: 0,20 |
| 2. | Kézenátfordulás egy lábra; kézenátfordulás két lábra (összekötésben) | D: 0,20 |

Megjegyzés: A szabadon választott gyakorlatokban kötelezően szereplő elemek értéke: „B” azaz 0,20. A FIG CODE-ban nem szereplő, de az adott szerre jellemző mozgáselemek, az elemek darabszámát növelik, érték nélküli elemként, a rövid gyakorlat elkerülése érdekében.

Felnőtt II. osztályban a gyakorlatoknak 7 elemet kell tartalmaznia.

Abban az esetben, ha a felnőtt II. osztályban a szabadon választott gyakorlat nem tartalmazza a szerenként előírt kötelező elemeket, akkor „csak” az 5 legponterősebb elem értéke vehető figyelembe.

Az egyes szereken előírt elemcsoport követelmények teljesítéséért, és az elemkapcsolatokért a FIG szabály szerint plusz tizedek adhatók.

A Felnőtt II. osztályban a csapatversenyben elért eredményből számítandó az egyéni összetett és a szerenkénti bajnokság eredménye.

**GYERMEK KEZDŐ**

Ugrás:

Kézenátfordulás, érkezés a hátra karok rézsutos magastartásban, felállás gyertyafelugrás, érkezés talajszőnyegre.

ugróasztal 110-125cm (csapaton belül azonos magasságon), 130 cm magas bálára. (Ugródeszka és minitrampolin)

 „D“ érték: 3.5 pont

Felemás korlát:

Előírt gyakorlat:

* Hosszúbillenés; 0.5
* Lendület támaszba nyújtott karral vízszintes fölé; 1.0

**Bónusz pont: fellendülés kézállásba 0.5**

* Kelepforgás hátra; 0.5
* Ellendülés és felguggolás vagy talpforgás az AK-n; 0.3
* Ugrás függésbe a MK-ra; 0.2
* Lendület előre és hátra 2X (alaplendület); 0.5
* A 3-ik lendületből felkelep a MK-ra; 0.5
* Leugrás: ellendülés, felterpesztés ¾ talpforgás, homorított leugrás. 1.0

**Bónusz pont: fellendülés kézállásba. 0.5**

„D“ érték: 4.5 pont

Gerenda:

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

* Dobbantóról ugrás terpeszülőtartásba; 0.5
* Csípőemelés terpeszállásig, ereszkedés vissza angolspárgába,

karok oldalsó középtartásban; 0.5

* Sisson + gyertyaugrás; 0.5
* Tick-Tack (futólagos kézállás haránt terpeszben); 1.0
* Futóátugrás (lendítő láb nyújtott); 1.0
* 180 fokos fordulat egy lábon (Passe); 0.5
* Leugrás: Cigánykerék vagy bógni – szaltó zsugor helyzetben. 1.0

„D“ érték: 5.0 pont

Talaj

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

* Forgás egy lábon (Passe); 0.5
* Bukfenc hátra kézállásba nyújtott karral; 0.5
* Helyből sasszé, rundel 2 flick homorított felugrás; 1.0
* Futóátugrás - futóátugrás (lendítő láb nyújtva); 1.0
* Kézenátfordulás egy lábra - kézenátfordulás páros lábra; 1.0
* Flick terpesz csuka vagy rundel – flick terpeszcsuka; 0.5
* Tigrisbukfenc. 0.5

„D“érték: 5.0 pont

**GYERMEK HALADÓ**

Ugrás:

1. Kézenátfordulás állasba ugróasztal felett

(asztal 125cm, 125 cm magas bálára. Érkezés állásba. (Ugródeszka, minitrampolin)

1. Jurcsenko előkészitő

110-125 cm ugróasztal felett (csapaton belül azonos magasságon), érkezés állásba 125 cm bálára.

(2 db kéztámasz szőnyeg használható)

Az értékelésnél a két ugrás átlaga számit

 „D“ érték: 3.5 pont

Felemás korlát:

Előírt gyakorlat:

* Hosszúbillenés; 0.5
* Lendület támaszba; 0.5
* Karfa közeli elem (min 45 fok); 1.0

**Bónusz pont: karfa közeli elem kézállásba 0.5**

* Lelendülés hosszúbillenés; 0.5
* Ellendülés és felbücke állásba az AK-ra vagy talpforgás; 0.3
* Ugrás függésbe a MK-ra; 0.2
* Órisakelepforgás; 0.3
* Fellendülés kézállásba; 0.5

**Bónusz pont: zárt lábbal kézállásba 0.5**

* Óriaskör hátra kézállásba; 1.0
* Lelendülés, lendület előre 180 fokos fordulat

(min. 45 fok fölé) fogásváltással, Leugrás mellső oldalállásba. 1.0

„D“ érték: 5.8 pont

Gerenda:

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

* Ugrás terpeszülötartásba, emelés kézállásba, ereszkedés vissza terpeszülötartásba 1.0
* Sisson, lépés futóátugrás; 0.5
* Gyertyaugrás 1/2 fordulattal; 0.5
* 360 fokos forgás egy lábon (Passe helyzetben); 0.5
* Bógni előre. 0.5
* Cigánykerék ¼ fordulat állásba, bógni hátra kötésben

(futólagos kézállás haránt terpeszben); 1.0

* Flick két lábról egy vagy két lábra; 1.0
* Leugrás: Flick egy lábra- v. rundel hátra szaltó zsugor helyzetben; 1.0

„D“ érték: 6.0 pont

Talaj

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

* 360 fokos forgás egy lábon (tetszőleges lábtartással); 0.5
* Minimum 2 gimnasztikus ugrás kapcsolatban,

melyek között egy 180 fokos lábnyitással; 0.5

* Bukfenc hátra kézállásba 360 fokos támlázó fordulattal; 0.5
* Szabad átfordulás (Vorvetz) előre vagy Aráber

maximum 2 lépésből; 1.0

* Rundel  Flick nyújtott testű szaltó hátra; 1.0
* Kézenátfordulás, szaltó előre zsugor helyzetben; 1.0
* Rundel 3 Flick hátra szaltó zsugor helyzetben. 1.0

„D“érték: 5.5 pont

**SERDÜLŐ I. osztály**

Ugrás:

Választható ugrás. Ugróasztal 125 cm, 1 dobbantó.

* Jurcsenkó zsugor vagy bicska szaltó 4.5
* Cukahara zsugor vagy bicska szaltó 3.5
* Kézenátfordulás állásba 2.0

Felemás korlát (egy karfás korlát: 250cm):

Előírt gyakorlat:

* Függés a karfán, ostor lendület; 0.2
* Lendület előre, hosszúbillenés; 0.3
* Fellendülés kézállásba zárt lábbal; 1.0
* Karfa közeli elem (45 fok fölé); 0.5

**Bónusz pont: karfa közeli elem kézállásba 0.5**

* Óriáskör hátra; 0.5
* Lelendülés ½ fordulat 2X; 1.0

**Bónusz pont: ½ fordulatok kézállásba 0.5**

* Óriáskör hátra; 0.5
* Leugrás: lelendülés szaltó hátra nyújtott testtel. 1.0

„D“ érték: 5.0 pont

Gerenda:

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

* Haránt helyzetből emelés kézállásba; 1.0
* Váltófutó átugrás (180 fokos lábnyitással) kötésben másik

gimnasztikai ugrással a Kódból; 1.0

* 360 fokos forgás egy lábon (Passé), kilépés 180 fokos fordulat

egy lábon hátra; 0.5

* Bógni előre, cigánykerék kötésben; 1.0
* Rundel állásba; 0.5
* Flick – flick sor 1.0
* Leugrás: Flick vagy rundel nyújtott testű szaltó hátra. 1.0

„D“ érték: 6.0 pont

Talaj

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

* Két gimnasztikus ugrás kötésben, az egyik váltófutó átugrás; 1.0
* Tour Jete (180 fokos lábnyitással); 1.0
* 2/1 forgás egy lábon (Passé); 0.5
* Szabad átfordulás vagy Aráber egy lépésből; 1.0
* Kézenátfordulás – nyújtott testű szaltó előre; 1.0
* Rundel – flick – kéznélküli flick – flick – hátra szaltó

zsugor helyzetben; 1.0

* Rundel – flick – nyújtott testű hátra szaltó. 0.5

„D“érték: 6.0 pont

**IFJÚSÁGI I. osztály**

* A csapat és egyéni versenyek FIG Junior szabályok szerint kerülnek megrendezésre.

**ELTÉRÉSEK A FIG SZABÁLYOKTÓL**

**SZŐNYEGHASZNÁLAT**

Ifjúsági I.o korosztályban (Szuper CSB és Mesterfokú Bajnokság kivételével) a szabadon választott gyakorlatokban megengedett a plusz szőnyeg használata (2m x 2m x 10cm) minden szeren a következő feltételekkel:

* D és nehezebb értékű elemeknél,
* a gyakorlat alatt a szőnyeg nem mozdítható el,
* ugrásban a 4,00 pontnál nagyobb „D” pontszámú ugrásoknál

**FELNŐTT I.o., SZUPER CSB ÉS MESTERFOKÚ BAJNOKSÁG**

* A csapat és egyéni versenyek FIG szabályok szerint kerülnek megrendezésre.