

Felmérőprogram

15-18 éves korú tornászok számára

Készítette: *Bordán Csaba*

A munkacsoport tagjai: *Puskás Jenő
Szűcs Róbert
Nagy Zoltán
Pisák Tamás
Szász Dániel*

Köszönet: *Minden edzőnek, aki az új felmérőprogram megalkotásában
tevékenyen részt vett és hathatós segítséget nyújt egy új
szemléletű utánpótlás nevelés elindításában.*

Tartalom

1. Bevezetés.....	4
2. Értékelés	4
3. Táblázat az egységes értékelésért	6
4. Korosztályok 2018-tól a Magyar Torna Szövetség által rendezett felméréseken	6
5. Kadet korosztály felmérési szabályai.....	7
5.1. Talaj	7
5.2. Ló	7
5.3. Gyűrű	7
5.4. Ugrás.....	8
5.5. Korlát	9
5.6. Nyújtó	9
6. Ifjúsági korosztály felmérési szabályai	10
6.1. Talaj	10
6.2. Ló	10
6.3. Gyűrű	10
6.4. Ugrás.....	11
6.5. Korlát	12
6.6. Nyújtó	12
7. Kondicionális képességek felmérése	13
7.1. Függeszkedés kötélén:	13
7.2. Pároskör lovon:.....	13
7.3. Kézállás gyűrűn:.....	13
7.4. Támaszmérleg gyűrűn:	13
7.5. Mellső függőmérleg:.....	14
7.6. Keresztfüggés:	14
7.7. Emelés kézállásba nyújtott karra és terpesztett lábbal gyűrűn:	14
7.8. Karhajlítás és nyújtás kézállásban korláton:.....	14
7.9. Emelések kézállásba korláton:	15
8. Ízületi mozgékonyosság:	16
8.1. Oldalspárga:.....	16
8.2. Haránt spárga:	17
8.3. Híd:	18
8.4. Törzshajlítás előre zárt nyújtott lábbal:.....	18
8.5. Előre hajlítás terpeszülésben:	19
8.6. Vállátforgatás	19
8.7. Magastartás a falnál:	20
9. Szükséges szerek	21

1. Bevezetés

A kadet és az ifjúsági korú versenyzők felmérési programja egy ellenőrzési és válogatási elv alapját képezi. A verseny és a felmérési eredmények a korosztályos válogatottba való bekerülés meghatározó részét alkotják. A bemutatandó elemek az éves egyéni edzésterv részét képezik, így a program közvetlen hatással kell, hogy legyen az élsportolók felkészítésére és edzésprogramjára.

A tornászok képzésében alapvető szerepe van a kondicionális és a koordinációs képzésnek. Ennek okán a felmérő két fő részre oszlik. A koordinációs rész a szereken bemutatott technikai követelményekkel, a kondicionális rész az erővel és ízületi mozgékonyággal teszi teljessé a felmérést.

2. Értékelés

A következő pontok képezik az értékelés alapját:

1. A bemutatott elemek, elemkapcsolatok technikája
2. Kivitel
3. Adott esetben az érkezés

A versenyzők minden korosztályban és valamennyi szeren az FIG technikai szabályzatában felsorolt elemcsoportokból választanak egy-egy elemet, valamint két további bármelyik elemcsoportból. A kiválasztott elemeket a bemutatás előtt le kell adni a szer zsúriének. A felmérésen, az elemek értéke a következőképpen alakul:

Elem	B	C	D	E	F	G
Pont	2	4	7	11	15	20

Elemkapcsolatok értéke az adott szernél, külön meghatározott értéket kapják.

Megelőző és befejező elem

Az elemek, elemkapcsolatok értékelésénél szükséges egy megelőző és egy befejező elem végrehajtása. Ezek bármilyen elemek lehetnek, a cél, hogy a tornász egy rendezett kezdő és befejező helyzetet mutasson. Amennyiben a bemutatott elem vagy elemkapcsolat kezdete és vége nem a torna sajátosságának megfelelően igényesen kivitelezett, a hibákon felül büntető levonás alkalmazandó.

A több elemből álló követelmények értékelése

A bemutatott elemek egyenként kapnak pontot, a pontszámok összegét átlagolva kapjuk meg az adott elemkapcsolat végső értékét.

Kísérletek száma:

A versenyzőnek csak úgy, mint a versenyen egy lehetősége van a bemutatásra. Ez is azt szolgálja, hogy a versenyző és edzője alaposan átgondolva, az edzésen tanultakat és ott már sikeresen végrehajtott elemeket mutasson be a felmérőn.

A nehézségi fok/elemérték bejelentése

A nehézségi fokot/elemértéket a bemutatás előtt a bírók részére le kell adni. Ez bevezetésre kerül az arra készített formanyomtatványba. Ezután a bemutatandó elemen változtatni nem lehet.

Bemutatósi kritérium:

A versenyzők versenyfelszerelést viselnek. A bemutatott elemeket, elemkapcsolatokat minden esetben a versenyszóltárnak megfelelően kell kezdeni és befejezni.

3. Táblázat az egységes értékelésért

Pont	Levonás	Technika	Kivitel	Érkezési hibák
5,0 pont	nincs levonás	nincs levonás	nincs levonás	nincs levonás
4,5 pont				
4,0 pont	0,1 pont	kis hiba	kis hiba	kis hiba
3,5 pont	0,2 pont			
3,0pont	0,3 pont	közepes hiba	közepes hiba	közepes hiba
2,5 pont	0,4 pont			
2,0 pont	0,5 pont	nagy hiba	nagy hiba	nagy hiba
1,5 pont	0,6-0,9 pont			
1,0 pont	≥ 1,0 pont	Esése esetén. Hibásan vagy hiányosan végrehajtott elem, elemkapcsolat a fent jelölt levonásoknál nagyobb levonással.		
0,5 pont				
0,0 pont		nem felismerhető	nem felismerhető	nem felismerhető

4. Korosztályok 2018-tól a Magyar Torna Szövetség által rendezett felméréseken

Életkor	Kadet	Ifjúsági
18		
17		
16		
15		
	15-16 éves	17-18 éves versenyzők

5. Kadet korosztály felmérési szabályai

5.1. Talaj

Az I. II. III. elemcsoportból az „A” elemeket kivéve minden elem elfogadható, ami a FIG technikai szabályzatában szerepel.

I. Nem akrobatikus elemek:

II. Előre ugrások:

III. Hátra ugrások:

IV. Ugrás kapcsolatok: B-B érték: 1,0 pont
 B-C, C-C: 2,0 pont
 D-A vagy nehezebb kapcsolat: 3,0 pont (ebben az esetben az „A” elem bemutatható)

5.2. Ló

Az I. II. III. elemcsoportból az „A” elemeket kivéve minden elem elfogadható, ami a FIG technikai szabályzatában szerepel. A IV. csoportból csak C és magasabb értékű elemeket lehet elfogadni.

I. Egylábas lendületek és ollók.

II. Pároskörök és Thomas körök orsóval vagy anélkül és kézállással, vagy anélkül vetődések, orosz kanyarlatok, floppok és kombinált elemek.

III. Vándor típusú elemek, beleértve a Kroll, a Tong Fei, a Wu Guonian, Roth és orsó vándor elemeket.

IV. Leugrások.

5.3. Gyűrű

Az I. II. III. elemcsoportból az „A” elemeket kivéve minden elem elfogadható, ami a FIG technikai szabályzatában szerepel. A IV. csoportból csak C és magasabb értékű elemeket lehet elfogadni.

I. Billenés és lendületi elemek, és lendületek kézállásba vagy azon keresztül (2 mp.).

II. Erőelemek és tartásos elemek (2 mp.).

III. Lendületek tartásos elemekbe (2 mp.).

IV. Leugrások.

5.4. Ugrás

Két különböző ugráscsoportból lehet választani egy-egy ugrást. Két ugrás bemutatása ajánlott.

15-16 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Kézenátfordulás	1	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben	135 cm, deszka
	2	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre, csípőben hajlított helyzetben	135 cm, deszka
	3,5	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben (50 cm magas érkező hely)	135 cm, deszka
	5,5	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben (100 cm magas érkező hely)	135 cm, deszka
	7,5	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben (135 cm magas érkező hely)	135 cm, deszka
	10	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre, nyújtott testtel (puha érkezőhely)	135 cm, tramp

Tsukahara	1	Kasamatsu zsugorhelyzetben, Tsukahara 360°-os fordulattal zsugorhelyzetben/Tsukahara nyújtott testtel	135 cm, deszka
	2	Kasamatsu nyújtott testtel/Tsukahara 360°-os fordulattal nyújtott testtel	135 cm, deszka
	3,5	Kasamatsu nyújtott testtel 1/1 fordulattal /Tsukahara 720°-os fordulattal nyújtott testtel	135 cm, tramp
	5,5	Kasamatsu nyújtott testtel 1/2 fordulattal vagy Tsukahara 540°-os fordulattal nyújtott testtel	135 cm, deszka
	7,5	Kasamatsu nyújtott testtel 1/1 fordulattal vagy Tsukahara 720°-os fordulattal nyújtott testtel	135 cm, deszka
	10	Kasamatsu nyújtott testtel 3/2 fordulattal vagy Tsukahara 900°-os fordulattal nyújtott testtel	135 cm, tramp.

Yuschenko	1	arabugrás, kézenátfordulás hátra és szabadátfordulás hátra nyújtott testtel (ugródeszkáról, szabadátfordulás a szőnyegről lefelé)	80 cm puha szőnyeg
	2	Yurchenko (kézenátfordulás hátra) állásba (130 cm magas szőnyegezésre)	130 cm asztal, deszka vagy tramp.
	3,5	Yurchenko (kézenátfordulás hátra) érkezés hanyattfekvésbe (130 cm magas szőnyegezésre)	130 cm asztal, deszka vagy tramp.
	5,5	Yurchenko szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben (érkezés 20 cm +10 cm)	130 cm asztal, deszka vagy tramp.
	7,5	Yurchenko szabadátfordulás hátra csípőben hajlított helyzetben (érkezés 20 cm +10 cm)	130 cm asztal, deszka vagy tramp.
	10	Yurchenko szabadátfordulás hátra nyújtott testtel (érkezés 20 cm +10 cm)	130 cm asztal, deszka vagy tramp.

5.5.Korlát

Az I. II. III. elemcsoportból az „A” elemeket kivéve minden elem elfogadható, ami a FIG technikai szabályzatában szerepel. **A IV. csoportból csak C és magasabb értékű elemeket lehet elfogadni.**

- I. Elemek támaszban, vagy támaszon keresztül 2 karfán.
- II. Felkarról indított elemek.
- III. Hosszú lendületek függésbe 1 vagy 2 karfán és alsó lendületek.
- IV. Leugrások.

5.6.Nyújtó

Az I. II. III. elemcsoportból az „A” elemeket kivéve minden elem elfogadható, ami a FIG technikai szabályzatában szerepel. **A IV. csoportból csak C és magasabb értékű elemeket lehet elfogadni.**

- I. Hosszú lendületek függésben fordulattal vagy a nélkül.
- II. Repülő elemek.
- III. Vas közeli és singkiszúrással, ún. Adler elemek.
- IV. Leugrások.

6. Ifjúsági korosztály felmérési szabályai

6.1. Talaj

Az I. II. III. elemcsoportból az „A” elemeket kivéve minden elem elfogadható, ami a FIG technikai szabályzatában szerepel.

I. Nem akrobatikus elemek:

II. Előre ugrások:

III. Hátra ugrások:

IV. Ugrás kapcsolatok: D vagy magasabb értékű elem +B vagy C= 1,0 pont
D vagy magasabb értékű elem +D vagy magasabb értékű elem = 2,0 pont

6.2. Ló

Az I. II. III. elemcsoportból az „A” elemeket kivéve minden elem elfogadható, ami a FIG technikai szabályzatában szerepel. A IV. csoportból csak D és magasabb értékű elemeket lehet elfogadni.

I. Egylábas lendületek és ollók.

II. Pároskörök és Thomas körök orsóval vagy anélkül és kézállással, vagy anélkül vetődések, orosz kanyarlatok, floppok és kombinált elemek.

III. Vándor típusú elemek, beleértve a Kroll, a Tong Fei, a Wu Guonian, Roth és orsó vándor elemeket.

IV. Leugrások.

6.3. Gyűrű

Az I. II. III. elemcsoportból az „A” elemeket kivéve minden elem elfogadható, ami a FIG technikai szabályzatában szerepel. A IV. csoportból csak C és magasabb értékű elemeket lehet elfogadni.

I. Billenés és lendületi elemek, és lendületek kézállásba vagy azon keresztül (2 mp.).

II. Erőelemek és tartásos elemek (2 mp.).

III. Lendületek tartásos elemekbe (2 mp.).

IV. Leugrások.

6.4. Ugrás

Két különböző ugráscsoportból lehet választani egy-egy ugrást. Két ugrás bemutatása ajánlott.

17-18 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Kézenátfordulás	1	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben (50 cm magas érkező hely)	135 cm, deszka
	2	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben (100 cm magas érkező hely)	135 cm, deszka
	3,5	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben (135 cm magas érkező hely)	135 cm, deszka
	5,5	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre, nyújtott testtel (puha érkezőhely)	135 cm, tramp
	7,5	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre, nyújtott testtel (érkezés 20 cm + 10 cm)	135 cm, deszka
	10	Roche (puha érkezőhely)	135 cm, deszka

Tsukahara	1	Kasamatsu nyújtott testtel/Tsukahara 360°-os fordulattal nyújtott testtel	135 cm, deszka
	2	Kasamatsu nyújtott testtel 1/1 fordulattal /Tsukahara 720°-os fordulattal nyújtott testtel	135 cm, tramp
	3,5	Kasamatsu nyújtott testtel 1/2 fordulattal vagy Tsukahara 540°-os fordulattal nyújtott testtel	135 cm, deszka
	5,5	Kasamatsu nyújtott testtel 1/1 fordulattal vagy Tsukahara 720°-os fordulattal nyújtott testtel	135 cm, deszka
	7,5	Kasamatsu nyújtott testtel 3/2 fordulattal vagy Tsukahara 900°-os fordulattal nyújtott testtel	135 cm, tramp.
	10	Kasamatsu nyújtott testtel 3/2 fordulattal vagy Tsukahara 900°-os fordulattal nyújtott testtel	135 cm, deszka.

Yurchenko	1	Yurchenko (kézenátfordulás hátra) érkezés hanyattfekvésbe (130 cm magas szőnyegezésre)	
	2	Yurchenko szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben (érkezés 20 cm +10 cm)	135 cm asztal, deszka vagy tramp.
	3,5	Yurchenko szabadátfordulás hátra csípőben hajlított helyzetben (érkezés 20 cm +10 cm)	135 cm asztal, deszka vagy tramp.
	5,5	Yurchenko szabadátfordulás hátra nyújtott testtel (érkezés 20 cm +10 cm)	135 cm asztal, deszka vagy tramp.
	7,5	Yurchenko szabadátfordulás hátra nyújtott testtelés 1/1 fordulattal (érkezés 20 cm +10 cm)	135 cm asztal, deszka vagy tramp.
	10	Yurchenko szabadátfordulás hátra nyújtott testtelés és 3/2 fordulattal (érkezés 20 cm +10 cm) vagy 2/1 fordulat?	135 cm asztal, deszka vagy tramp.

5.5.Korlát

Az I. II. III. elemcsoportból az „A” elemeket kivéve minden elem elfogadható, ami a FIG technikai szabályzatában szerepel. **A IV. csoportból csak D és magasabb értékű elemeket lehet elfogadni.**

- I. Elemek támaszban, vagy támaszon keresztül 2 karfán.
- II. Felkarról indított elemek.
- III. Hosszú lendületek függésbe 1 vagy 2 karfán és alsó lendületek.
- IV. Leugrások.

6.6.Nyújtó

Az I. II. III. elemcsoportból az „A” elemeket kivéve minden elem elfogadható, ami a FIG technikai szabályzatában szerepel. **A IV. csoportból csak D és magasabb értékű elemeket lehet elfogadni.**

- I. Hosszú lendületek függésben fordulattal vagy a nélkül.
- II. Repülő elemek.
- III. Vas közeli és singkiszúrásos, ún. Adler elemek.
- IV. Leugrások.

7. Kondicionális képességek felmérése

Erő:

7.1. Függeszkedés kötélén:

Kötél magassága 4 méter. Kiinduló helyzet terpeszülés, a két kéz egymás felett a mellkas magasságában. Az időmérés az első kézmozdulatnál indul.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8,0-7,6 mp	7,5-7,1 mp	7,0-6,6 mp	6,5-6,1 mp	6,0-5,6 mp	5,5-5,1 mp	5,0-4,6 mp	4,5-4,3 mp	4,2-4,1 mp	≤4,0 mp

7.2. Pároskör lovon:

A párosköröket a kápán oldaltámaszban kell bemutatni

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10-15 db	16-23 db	24-30 db	31-37 db	38-44 db	45-50 db	51-55 db	56-60 db	61-65 db	66-70 db

7.3. Kézállás gyűrűn:

A lábak zárásával indul az időmérés

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10 mp	11-15 mp	16-20 mp	21-25 mp	26-30 mp	31-35 mp	36-40 mp	41-45 mp	46-50 mp	≤51 mp

7.4. Támaszmérleg gyűrűn:

A támaszmérleget gyűrűn, támasz ülőtartásából emeléssel kell bemutatni.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			2 mp	3 mp	4 mp	5 mp	6 mp	7 mp	8 mp

7.5. Mellső függőmérleg:

A mellső függőmérleget gyűrűn, lefüggésből ereszkedve kell bemutatni.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			2 mp	3 mp	4 mp	5 mp	6 mp	7 mp	8 mp

7.6. Keresztfüggés:

A keresztfüggés gyűrűn tenyérvédővel vagy anélkül támaszból ereszkedve kell bemutatni.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		2 mp		3 mp		4 mp		5 mp	≥6 mp

7.7. Emelés kézállásba nyújtott karral és terpesztett lábbal gyűrűn:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 db		2 db	3 db		4 db	5 db		6 db	7 db

7.8. Karhajlítás és nyújtás kézállásban korláton:

A gyakorlatot kézállásból kell kezdeni. Az elfogadható végrehajtáshoz karhajlításkor a könyökízület legalább 90°-os szögben hajlított kell, hogy legyen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	5	7		8	9	10	11	12

7.9. Emelések kézállásba korláton:

Az emelés kézállásokat minden esetben a technikai követelményeknek megfelelően korláton kell bemutatni.

1	2	3	4	5
Támasz ülőtartásból emelés kézállásba terpesztett lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 5x	Támasz ülőtartásból emelés kézállásba zárt lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 2x, emelés terpesztett lábbal kézállásba ereszkedés zárt lábbal kh.-be 2x	Támasz ülőtartásból emelés kézállásba zárt lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 3x emelés terpesztett lábbal kézállásba ereszkedés zárt lábbal kh.-be 1x	Támasz ülőtartásból emelés kézállásba zárt lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 4x	Támasz ülőtartásból emelés kézállásba zárt lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 5x

6	7	8	9	10
Támasz ülőtartásból emelés kézállásba zárt lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 2x emelés nyújtott testtel és hajlított karral kézállásba, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 2x	Támasz ülőtartásból emelés kézállásba zárt lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 3x emelés nyújtott testtel és hajlított karral kézállásba, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 2x	Támasz ülőtartásból emelés kézállásba zárt lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 2x, emelés nyújtott testtel és hajlított karral kézállásba, ereszkedés zárt lábbal kh.-be, emelés terpesztett lábbal kézállásba ereszkedés zárt lábbal kh.-be 2x	Támasz ülőtartásból emelés nyújtott karral és nyújtott testtel kézállásba, ereszkedés zárt lábbal kh.-be, emelés nyújtott testtel és hajlított karral kézállásba, ereszkedés zárt lábbal kh.-be, emelés kézállásba zárt lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be	Támasz ülőtartásból emelés nyújtott karral és nyújtott testtel kézállásba, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 2x, emelés nyújtott testtel és hajlított karral kézállásba, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 2x, emelés kézállásba zárt lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be

8. Ízületi mozgékonyság:

8.1. Oldalspárta:

A véghelyzetet legalább 3 mp-ig kell megtartani. A képek tájékoztatóak, igazodási pontot jelentenek az értékeléshez.



1 pont



2 pont



3 pont



4 pont



5-6 pont



7-8 pont



9 pont



10 pont

8.2. Haránt spárga:

A véghelyzetet legalább 3 mp-ig kell megtartani. A képek tájékoztatóak, igazodási pontot jelentenek az értékeléshez.



1 pont



2 pont



3 pont



4 pont



5-6 pont



7-8 pont



9 pont



10 pont

8.3. Híd:

A véghelyzetet legalább 3 mp-ig kell megtartani. A képek tájékoztatóak, igazodási pontot jelentenek az értékeléshez.



1 pont



2-3 pont



4-5 pont



6-7 pont



8-9 pont



10 pont

8.4. Törzshajlítás előre zárt nyújtott lábbal:

A gyakorlatot egy torna padon vagy szekrény felső részén, zárt nyújtott lábbal kell bemutatni. A mérés a pad lapjától indul és a törzshajlítás mértékét a tornász ujjá mutatja a padra erősített mérőszalagon.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 cm	2 cm	5 cm	7 cm	10 cm	12 cm	14 cm	16 cm	18 cm	20 cm

8.5. Előre hajlítás terpeszülésben:

A botot alsó fogással kell tartani. A véghelyzetet legalább 3 mp-ig kell megtartani. A képek tájékoztatóak, igazodási pontot jelentenek az értékeléshez.



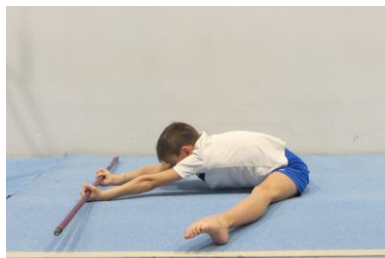
1-2 pont



3-4 pont



5-6 pont



7-8 pont



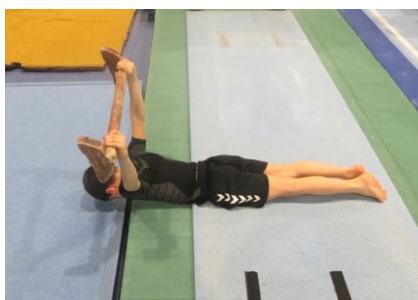
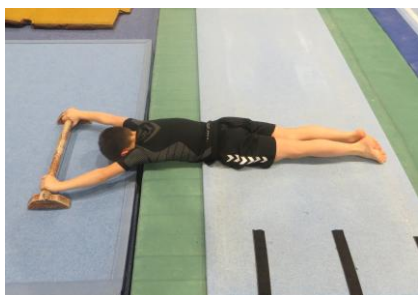
9 pont



10 pont

8.6. Vállátfordítás

A botra egy mérőszalag van ragasztva, ez mutatja a kezek közötti távolságot. A táblázatban olvasható eredmény a vállszélesség és a kezek közötti távolság különbsége.

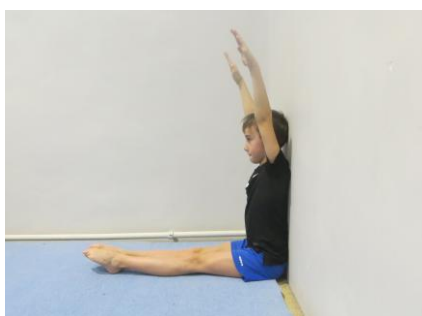


Vállátfordatás

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
≥36 cm	32 cm	28 cm	24 cm	20 cm	16 cm	12 cm	8 cm	4 cm	0 cm

8.7. Magastartás a falnál:

A gyakorlatot nyújtott zárt ülésben kell bemutatni, a karok teljes hosszukban a kézháttal együtt kell, hogy a falhoz simuljanak. Legjobb esetben a teljes hát érinti a falat és a karokat erőlködés nélkül tartja a tornász 5 mp-ig



1-2 pont



3-4 pont



5-6 pont



7-8 pont



9-10 pont

9. Szükséges szerek

Talaj: Akrobatikus ugrópálya
10 cm-es puha szőnyeg 4-6 m

Ló: Kápas ló

Gyűrű: Verseny gyűrű
Szőnyegezéssel

Ugrás: Ugrószer (asztal)
Ugródeszka
Érkező szőnyegek
Futócsík

Korlát: Magas korlát
Szőnyegezés

Nyújtó: Versenynyújtó
Szőnyegezés

Függeszkedés: Mászókötel
(4 méter)

Pároskör: Kápas ló

Kézállás: Gyűrű

Támaszmérleg: Gyűrű, stopper

Mellső függőmérleg: Gyűrű, stopper

Keresztfüggés: Gyűrű, stopper

Emelés kézállásba: Korlát
Gyűrű

**Karhajlítás-nyújtás
kézállásban:** Korlát

Törzshajlítás előre: Tornapad
mérőszalag (cm)

Vállátfordítás: Bot (ca. 1m)
mérőszalag (cm)