

Felmérőprogram

9-14 éves korú tornászok számára

Készítette: *Bordán Csaba*

A munkacsoport tagjai: *Halmos Csaba
Kovács Antal
Mihók Ádám
Tamás Szóra Lóránd
Tóth Levente
Puskás Péter*

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. TALAJ	7
6. LÓ.....	11
7. GYÚRÚ	15
8. UGRÁS.....	19
9. KORLÁT	23
10. NYÚJTÓ	29
11. Kondicionális képességek felmérése.....	33
11.1. Sprint	33
11.2. Helyből távolugrás.....	33
11.3. Függeszkedés kötélén	33
11.4. Pároskör	33
11.5. Kézállás	34
11.6. Támaszmérleg	34
11.7. Hegyes ülőtartás.....	34
11.8. Emelések kézállásba	35
12. Ízületi mozgékonyság	36
12.1. Oldalspárga.....	36
12.2. Haránt spárga	37
12.3. Híd	38
12.4. Törzshajlítás előre zárt nyújtott lábbal	38
12.5. Előre hajlítás terpeszülésben	39
12.6. Vállátfordítás	39
12.7. Magastartás a falnál	40
13. Szükséges szerek	41

1. Bevezetés

A felmérő program a versenyprogrammal és annak gyakorlatanyagával együtt képez egy egészet. A technikai részben az egyes szerek speciális követelményeit követve, korosztályokra lebontva alkottuk meg a feladatokat. Az adott korosztályokban meghatározott gyakorlatok kulcselemei, bónuszelemei valamint a következő korosztály gyakorlatainak bónuszelemei azok, melyek a felmérő gerincét képezik.

A program több célú. Alapvető szerepe van egyrészt az élsportra való kiválasztásban, másrészt a versenyeredményekkel együtt egy objektív válogatási elvet biztosít az arra alkalmas tornászok korosztályos válogatott keretekbe kerülésére. Ezeken felül, nagy szerepe van egy korszerű felkészítési rendszer és egy egységes technikai arculat kidolgozásában.

A felmérő továbbá iránymutató kevésbé tapasztalt edzőknek. A korosztályos versenygyakorlatokkal együtt egy jól használható vezetőszerű lehet, mely segítségül szolgál a mindennapi munkához.

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 és a leírt elemek, elemkapcsolatok azonossága
2. A bemutatott elemek, elemkapcsolatok technikája
3. Kivitel
4. Adott esetben az érkezés

Minden korosztályban és valamennyi speciális követelmény csoporton belül 6 különböző nehézségi fokú/értékű elemet, elemkapcsolatot lehet bemutatni. Ezek az „egyszerűtől a nehézig” alapelvet követve épülnek fel.

A tornász és edzője elemcsoportonként egy a korosztálynak és tudásnak megfelelő értékű elemet választhat a felsorolt lehetőségek közül és ezeket sorban mutatja be a bírónak.

A bemutatott elem értékelése 0-5 pontig terjed 0,5 pontos különbségekkel.

Az egyes nehézségi fokok/értékek nem minden esetben vannak teljesen kihasználva, és létezik olyan korosztály is, ahol egy adott elemcsoportban nem kell/lehet bemutatni elemeket. Ezek megítélésekor az adott korosztály képességeit vettük figyelembe.

Megelőző és befejező elem

Az elemek, elemkapcsolatok értékelésénél – amennyiben az elemnél nincs egyértelműen jelezve – 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.

Fő elemek:

A legtöbb nehézségi fok valamely elemkapcsolatból áll. Ezeken belül minden esetben egy fő elemet kell értékelni. A programban ezek vastagon szedetten szerepelnek. Az elemkapcsolat többi mozgáseleme is az értékelés része, de a fő elem értékelése a mérvadó.

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.

Azonos gyakorlatelemeknél különböző magasságokkal (lábfej, csípő, váll magassága a szerhez viszonyítva) a nehézségi fokot nem kell bejelenteni. Ezekben az esetekben a bírók döntenek el, hogy melyik nehézségi fokot milyen értékkel alkalmazzák a végső pontszám megállapításakor. Hasonló helyzet áll fent a pároskörök esetében. Itt esés esetén alkalmazhatnak a bírók egy alacsonyabb nehézségi fokot, de a végrehajtási értékből az esés miatt 1,0 pontot le kell vonni.

Bemutatói kritérium:

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

3. Táblázat az egységes értékelésért

Pont	Levonás	Technika	Kivétel	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	GYERMEK KEZDŐ	GYERMEK HALADÓ	SERDÜLŐ KEZDŐ	SERDÜLŐ HALADÓ
14				
13				
12				
11				
10				
9				
	9 éves	10-11 éves versenyzők	12-13 éves versenyzők	14 éves versenyzők

5. TALAJ

9 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Nem akrobatikus elemek	1	terpeszállás; emelés kézállásba	
	2	zártállás; emelés kézállásba terpesztett lábbal	
	3	térdelőtámaszból emelés kézállásba	
	4	térdelőtámaszból emelés kézállásba, ereszkedés vagy gurulás előre alapállásba; gurulóátfordulás hátra kézálláson át nyújtott karral és nyújtott lábbal	
	5	gurulóátfordulás előre terpesz támasz ülőtartáson át emelés kézállásba, ereszkedés csípőhajlítással állásba; guruló átfordulás hátra nyújtott karral és nyújtott lábbal kézállásba	
	6	szabadon választott elem (minimum "B" érték)	

Akrobatikus elemek előre	1	fejenátfordulás szögállásba, karok magastartásban	Akrobatikus ugrópálya+10cm-es szőnyeg
	2	kilépés; kézenátfordulás (magasított kiinduló helyről 25 cm)	
	3	ugródeszkáról szökkenéssel, vagy egy lépés szökkenéssel, kézenátfordulás, dőlés hasonfekvésbe	
	4	maximum 3 lépés, kézenátfordulás, repülő gurulóátfordulás	
	5	maximum 3 lépés, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben	
	6	szabad átfordulás előre, repülő gurulóátfordulás	

Akrobatikus elemek hátra	1	kézenátfordulás balra, szökkenéssel, utánlépéssel kézenátfordulás balra, bal lábzárással és 90°-os fordulat jobbra, érkezés szögállásba, karok mellső rézsútos mélytartásban;	Akrobatikus ugrópálya+10cm-es szőnyeg
	2	ugródeszkáról szökkenéssel vagy egy lépés, szökkenéssel, arabugrás, érkezés szögállásba karok rézsútos mélytartásban gurulás hátra	
	3	ugródeszkáról szökkenéssel vagy kilépés, szökkenéssel, arabugrás, kézenátfordulás hátra, függőleges felugrás.	
	4	ugródeszkáról szökkenéssel vagy kilépés, szökkenéssel, arabugrás, kézenátfordulás hátra 2x	
	5	maximum 3 lépés, arabugrás, kézenátfordulás hátra, szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben	
	6		

TALAJ

10-11 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	
Nem akrobatikus elemek	1	térdelőtámaszból emelés kézállásba, ereszkedés vagy gurulás előre alapállásba; gurulóátfordulás hátra kézálláson át nyújtott karral és nyújtott lábbal	
	2	fekvőtámaszból kilépéssel balra, pároskör 1x , lábterpesztéssel 90°-os fordulattal szökkenés bal haránt spárgába, bal karemeléssel oldalsó középtartásba	
	3	fekvőtámaszból kilépéssel balra, pároskör 1x , lábterpesztéssel 90°-os fordulattal szökkenés bal haránt spárgába, bal karemeléssel oldalsó középtartásba, emelés kézállásba (2mp)	
	4	hegyes ülőtartás (2mp) csípőnyitás hátsófekvőtámaszba; 1/2 fordulat; gurulóátfordulás előre terpesz támasz ülőtartáson át emelés kézállásba	
	5	gurulóátfordulás előre terpesz támasz ülőtartáson át emelés kézállásba (2 mp); 1/2 fordulat előre, ereszkedés szögállásba törzshajlítással előre; gurulóátfordulás hátra nyújtott karral és nyújtott lábbal kézállásba	
	6	szabadon választott elem (minimum "C" érték)	

Akrobatikus elemek előre	1	ugródeszkáról szökkenéssel, vagy egy lépés, szökkenéssel kézenátfordulás, dőlés hasonfekvésbe	Akrobatikus ugrópálya+10cm-es szőnyeg
	2	maximum 3 lépés, kézenátfordulás, repülő gurulóátfordulás	
	3	szabadátfordulás előre-repülő gurulóátfordulás előre	
	4	maximum 3 lépés, kézenátfordulás, szabadátfordulás előre, gurulóátfordulás előre	
	5	néhány lépés, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben 2x	
	6	néhány lépés, kézenátfordulás, ugrott kézenátfordulás, repülő gurulóátfordulás	

Akrobatikus elemek hátra	1	szökkenés, arabugrás, kézenátfordulás hátra függőleges felugrás, karlendítéssel mellső középtartáson keresztül magastartásba	Akrobatikus ugrópálya+10cm-es szőnyeg
	2	szökkenés, arabugrás, kézenátfordulás hátra 2x	
	3	maximum 3 lépés, arabugrás, kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben	
	4	maximum 3 lépés, arabugrás, kézenátfordulás hátra 2x szabadátfordulás hátra zsugor helyzetben	
	5	maximum 3 lépés, arabugrás, kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra csípőben hajlított helyzetben	
	6	maximum 3 lépés arabugrás, kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra nyújtott testtel	

TALAJ

12-13 évesek		Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Nem akrobatikus elemek	1	térdelőtámaszból emelés kézállásba, ereszkedés vagy gurulás előre alapállásba; gurulóátfordulás hátra kézálláson át nyújtott karral és nyújtott lábbal	
	2	fekvőtámaszból kilépéssel balra, pároskör 1x , lábterpesztéssel 90°-os fordulattal szökkenés bal haránt spárgába, bal karemeléssel oldalsó középtartásba	
	3	fekvőtámaszból kilépéssel balra, pároskör 3x , lábterpesztéssel 90°-os fordulattal szökkenés bal haránt spárgába, bal karemeléssel oldalsó középtartásba, emelés kézállásba (2mp)	
	4	guruló átfordulás hátra 1/2 fordulattal hátra nyújtott karral és nyújtott lábbal kézállásba; gurulóátfordulás előre terpesz támasz ülőtartáson át emelkedés kézállásba	
	5	gurulóátfordulás előre terpesz támasz ülőtartáson át emelés kézállásba, 1/2 fordulat előre, ereszkedés szögállásba törzshajlítással előre, guruló átfordulás hátra 1/1 fordulattal hátra nyújtott karral és nyújtott lábbal kézállásba, gurulás előre vagy érkezés állásba.	
	6	szabadon választott elem (minimum "C" értékkel)	

Akrobatikus elemek előre	1	maximum 3 lépés, kézenátfordulás, repülő gurulóátfordulás	Akrobatikus ugrópálya
	2	szabadátfordulás előre-repülő gurulóátfordulás előre	
	3	maximum 3 lépés, kézenátfordulás, szabadátfordulás előre, gurulóátfordulás előre	
	4	néhány lépés, szabdátfordulás előre zsugor helyzetben 2x	
	5	néhány lépés, kézenátfordulás, ugrott kézenátfordulás, repülő guruló átfordulás	
	6	néhány lépés, kézenátfordulás, szabd átfordulás előre nyújtott testtel	

Akrobatikus elemek hátra	1	szökkenés, arabugrás, kézenátfordulás hátra 2x	Akrobatikus ugrópálya
	2	maximum 3 lépés, arabugrás, kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben	
	3	maximum 3 lépés arabugrás, kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra nyújtott testtel	
	4	maximum 3 lépés arabugrás, kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 180°-os fordulattal	
	5	maximum 3 lépés arabugrás, kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 360°-os fordulattal	
	6	maximum 3 lépés arabugrás, kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 720 °-os fordulattal	

TALAJ

14 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	
Nem akrobatikus elemek	1	térdelőtámaszból emelés kézállásba , ereszkedés vagy gurulás előre alapállásba; gurulóátfordulás hátra kézálláson át nyújtott karra és nyújtott lábbal	
	2	fekvőtámaszból kilépéssel balra, pároskör 1x , lábterpesztéssel 90°-os fordulattal szökkenés bal haránt spárgába, bal karemeléssel oldalsó középtartásba, emelés kézállásba (2mp)	
	3	fekvőtámaszból kilépéssel balra, pároskör 3x , lábterpesztéssel 90°-os fordulattal szökkenés bal haránt spárgába, bal karemeléssel oldalsó középtartásba, emelés kézállásba (2mp)	
	4	guruló átfordulás hátra 1/2 fordulattal hátra nyújtott karra és nyújtott lábbal kézállásba; gurulóátfordulás előre terpesz támasz ülőtartáson át emelés kézállásba (2mp)	
	5	gurulóátfordulás előre terpesz támasz ülőtartáson át emelkedés kézállásba (2 mp) 1/2 fordulat előre, ereszkedés szögállásba törzshajlítással előre, guruló átfordulás hátra 1/1 fordulattal hátra nyújtott karra és nyújtott lábbal kézállásba	
	6	szabadon választott elem (minimum "C" értékkel)	

Akrobatikus elemek előre	1	maximum 3 lépés, kézenátfordulás-szabad átfordulás előre-repülő gurulóátfordulás	Akrobatikus ugrópálya
	2	szabadátfordulás előre-szabadátfordulás előre	
	3	szabadátfordulás előre-szabadátfordulás előre 1/2 fordulat	
	4	B-A ugráskombináció	
	5	B-B ugráskombináció	
	6	C vagy magasabb értékű ugrás előre	

Akrobatikus elemek hátra	1	maximum 3 lépés arabugrás, kézenátfordulás hátra, szabadátfordulás hátra zsugor helyzetben	Akrobatikus ugrópálya
	2	maximum 3 lépés arabugrás, kézenátfordulás hátra, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel	
	3	maximum 3 lépés arabugrás, kézenátfordulás hátra, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 180°-os fordulattal	
	4	maximum 3 lépés arabugrás arabugrás, (kézenátfordulás hátra), szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 360°-os fordulattal	
	5	maximum 3 lépés arabugrás, (kézenátfordulás hátra), szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 720 °- os fordulattal	
	6	maximum 3 lépés, arabugrás, kézenátfordulás hátra, kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben	

6. LÓ

9 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Egylábas lendületek ollók	1	láblendítés mellső támaszban balra-jobbra 3x (lábfej a kápa vonalában)	90%-os lovon
	2	láblendítés mellső támaszban balra-jobbra 3x (lábfej a könyök vonalában)	
	3	láblendítés mellső támaszban balra-jobbra 3x (lábfej a váll vonalában)	
	4	láb belendítés balra, lendület jobbra, láb kilendítés balra; ellenkező irányba (2x) (lábfej a kápa vonalában)	
	5	láb belendítés balra, lendület jobbra, láb kilendítés balra; ellenkező irányba (2x) (lábfej a könyök vonalában)	
	6	láb belendítés balra, lendület jobbra, láb kilendítés balra; ellenkező irányba (2x) (lábfej a váll vonalában)	

Körök, orsók, flop, stückli	1	5 pároskör (érkezés előtt mellső támasz helyzet)	gomba 40 cm
	2	10 pároskör (érkezés előtt mellső támasz helyzet)	gomba 40 cm
	3	3 pároskör orsó 3 pároskör (érkezés előtt mellső támasz helyzet)	gomba 40 cm
	4	1 pároskör egy kápán (érkezés előtt mellső támasz helyzet)	kápás gomba
	5	2 pároskör egy kápán	kápás gomba
	6	3 pároskör egy kápán	kápás gomba

Vándorok	1	2 pároskör haránt támaszban	kápa nélküli ló test
	2	5 pároskör haránt támaszban	kápa nélküli ló test
	3	10 pároskör haránt támaszban	kápa nélküli ló test
	4	5 pároskör haránt támaszban a ló végén arccal kifelé	kápa nélküli ló test
	5	5 pároskör a ló közepén	kápa nélküli ló test
	6	vándor előre haránt támaszban	kápa nélküli ló test

Leugrások	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		

LÓ

10-11 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Egylábas lendületek ollók	1	láblendítés melső támaszban 3x (lábfej a váll vonalában)	90%-os lovon
	2	bal láb belendítés balra, lendület jobbra, bal láb kilendítés jobbra; lendület balra, lendület jobbra jobb láb belendítés jobbra, lendület balra, jobb láb kilendítés balra.	
	3	láb belendítés, olló 1x	
	4	láb belendítés; olló balra - olló jobbra folyamatosan	
	5	láb belendítés olló balra - olló jobbra folyamatosan (lábfejek a váll vonalában)	
	6		
Körök, orsók, flop, stückli	1	3 pároskör, kanyarlat hátra 180°-os fordulattal 3 pároskör (varázs)	gomba 40 cm
	2	3 pároskör Söckli "A" 3 pároskör	gomba 40 cm
	3	5 thomaskör	gomba 40 cm
	4	4 pároskör 1 kápán	kápás gomba
	5	5 pároskör oldaltámaszban	90%-os ló
	6	melső oldaltámaszban 2 pároskör vegyes oldaltámaszban, kanyarlat 90°-os fordulattal hátra, haránt pároskör	90%-os ló
Vándorok	1	10 pároskör haránt támaszban	kápa nélküli ló test
	2	5 pároskör haránt támaszban a ló végén arccal kifelé	
	3	5 pároskör haránt támaszban a ló közepén	
	4	haránt vándor előre (körök száma nem korlátozott)	
	5	haránt vándor hátra (körök száma nem korlátozott)	
	6	haránt vándor előre, haránt vándor hátra (körök száma nem korlátozott)	
Leugrások	1	vegyes oldaltámasz, emelés kézállásba terpesztett lábbal	90%-os ló
	2	oldaltámasz a kápán, emelés kézállásba terpesztett lábbal	
	3	haránt pároskör; kanyarlat jobb vagy bal haránt állásba	
	4	olló eléfogás, emelés kézállásba vegyes oldaltámaszban	
	5	olló eléfogás, emelés kézállásba a kápán	
	6		

LÓ

12-13 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Egylábas lendületek ollók	1	láb belendítés, olló balra - olló jobbra	90%-os ló
	2	láb belendítés, olló balra - olló jobbra körindítás előre	
	3	láb belendítés olló balra - olló jobbra folyamatosan (lábfejek a váll vonalában)	
	4	felugrás, jobb láb belendítés balra, lendület jobbra, ellenolló jobbra, ellenolló balra;	
	5	láb belendítés olló 1/1 fordulattal	
	6	láb belendítés, olló balra eléfogással, emelés kézállásba és ereszkedés jobb láb belendítéssel oldaltámaszba;	
Körök, orsók, flop, stüikli	1	4 pároskör 1 kápán	kápás gomba
	2	2 pároskör egy kápán, kanyarlat hátra 90°-os fordulattal oldaltámaszba 1 kápán, belendüléssel támasz a gombán és 2 pároskör, kápák a kezek között	kápás gomba
	3	haránt pároskör orsó haránt pároskör	kápa nélküli ló test
	4	pároskör; kanyarlat hátra 180°-os fordulattal (varázs) pároskör	90%-os ló lehet
	5	2 pároskör egy kápán, kanyarlat 90°-os fordulattal hátra oldaltámaszba, vetődés előre 90°-os fordulattal haránt támaszba, 2 pároskör haránt támaszban egy kápán. (LLSLL)	kápás gomba
	6	2 páros egy kápán, kanyarlat 90°-os fordulattal hátra oldaltámaszba, vetődés előre 90°-os fordulattal haránt támaszba, kanyarlat 90°-os fordulattal hátra oldaltámaszba, vetődés előre 90°-os fordulattal haránt támaszba, 2 pároskör haránt támaszban egy kápán. (LLSSLL)	kápás gomba
Vándorok	1	10 pároskör haránt támaszban	90%-os ló lehet
	2	5 pároskör haránt támaszban a ló végén arccal kifelé	90%-os ló lehet
	3	pároskör; mellső oldaltámasz, 2 pároskör vegyes oldaltámaszban, kanyarlat 90°-os fordulattal hátra, haránt pároskör	90%-os ló lehet
	4	pároskör; vándor 90°-os fordulattal hátra (2/3 haránt vándor hátra);	90%-os ló lehet
	5	haránt vándor előre, haránt vándor hátra (körök száma nem korlátozott)	kápa nélküli ló test
	6	haránt vándor előre vagy hátra;	90%-os ló lehet
Leugrások	1	pároskör haránt helyzetben; kanyarlat jobb vagy bal haránt állásba	90%-os ló lehet
	2	olló eléfogás, emelés kézállásba vegyes oldaltámaszban	90%-os ló lehet
	3	1 pároskör vegyes oldaltámaszban, emelés kézállásba, leugrás	90%-os ló lehet
	4	harántkör vetődés 90°-os fordulattal előre vegyes oldaltámaszba, emelés kézállásba, leugrás	90%-os ló lehet
	5		
	6		

LÓ

14 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Egylábas lendületek ollók	1	láb belendítés; olló balra - olló jobbra folyamatosan (lábfejek a váll vonalában)	90%-os ló
	2	láb belendítés; olló balra - olló jobbra folyamatosan (térd a váll vonalában)	
	3	felugrás, jobb láb belendítés balra, lendület jobbra, ellenolló jobbra, ellenolló balra;	
	4	láb belendítés olló 1/1 fordulattal	
	5	olló 1/1 fordulattal vegyes oldaltámaszból, oldaltámaszba	
	6	olló vagy ellenolló kézállás	

Körök, orsók, flop, stöckli	1	pároskör; kanyarlat hátra 180°-os fordulattal (varázs) pároskör	90%-os lehet
	2	pároskör haránt helyzetben; orsó 2 kör alatt pároskör haránt helyzetben	kápa nélküli ló test
	3	2 pároskör egy kápn, kanyarlat 90°-os fordulattal hátra oldaltámaszba, vetődés előre 90°-os fordulattal haránt támaszba, 2 pároskör haránt támaszban egy kápn. (LLSLL)	kápas gomba
	4	pároskör oldaltámaszban, vetődés előre vegyes oldaltámaszba és vissza	90%-os lehet
	5	stöckli B	90%-os lehet
	6	stöckli B-stöckli B	90%-os lehet

Vándorok	1	pároskör; melső oldalvándor 2 pároskör vegyes oldaltámaszban, kanyarlat 90°-os fordulattal hátra, haránt pároskör	90%-os lehet
	2	pároskör; vándor 90°-os fordulattal hátra (2/3 haránt vándor hátra);	90%-os lehet
	3	haránt vándor előre, haránt vándor hátra (körök száma nem korlátozott)	kápa nélküli ló test
	4	5 pároskör haránt helyzetben középen	90%-os lehet
	5	haránt vándor előre vagy hátra	90%-os lehet
	6	haránt vándor előre és hátra	90%-os lehet

Leugrások	1	1 pároskör vegyes oldaltámaszban, emelés kézállásba, leugrás	90%-os lehet
	2	Oroszkanyarlat 360° kanyarlati leugrás	90%-os lehet
	3	haránt pároskör, vetődés 90°-os fordulattal előre vegyes oldaltámaszba, emelés kézállásba, leugrás	90%-os lehet
	4	haránt pároskör, vetődés 90°-os fordulattal előre vegyes oldaltámaszba, emelés kézállásba, leugrás 1/2 fordulat 3/3 vándorral	90%-os lehet
	5	haránt pároskör egy kápn, kanyarlat hátra 90°-os fordulattal (C értékű leugrás)	90%-os lehet
	6	haránt pároskör egy kápn, kanyarlat hátra 90°-os fordulattal (D értékű leugrás)	90%-os lehet

7. GYŰRŰ

9 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Lendületek	1	alaplendület 5 x test vízszintes elöl hátul (5 lendületből 1x)	Gurtni
	2	alaplendület 5 x lábfej a karikák alsó szélének vonalában (5 lendületből 1x)	Gurtni
	3	alaplendület 5 x térd a karikák alsó szélének vonalában (5 lendületből 1x)	Gurtni
	4	alaplendület 5 x csípő a karikák alsó szélének vonalában (5 lendületből 1x)	Gurtni
	5	alaplendület 5 x térd a karikák alsó szélének vonalában (5 lendületből 1x)	Tenyérvédő
	6	alaplendület 5 x csípő a karikák alsó szélének vonalában (5 lendületből 1x)	Tenyérvédő

Statikus erőelemek	1	lefüggésből ereszkedés hátsó függőmérlegen át hátsó függésbe	
	2	támasz 3 mp	
	3	támasz ülőtartás 3 mp	
	4	húzódás - tolódás támaszba	
	5	lefüggésből ereszkedés mellő függőmérlegen át függésbe	
	6	hátsó függőmérleg 3 mp	

Lendületi erő	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		

Leugrások	1		
	2	alaplendület; szabadátfordulás hátra csípő a karika alsó széle felett	
	3		
	4	alaplendület; szabadátfordulás hátra csípő a karika felső széle felett	
	5		
	6		

GYŰRŰ

10-11 évesek	érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Lendületek	1	alaplendület 5 x térd a karikák alsó szélének vonalában (5 lendületből 1x)	Gurtni
	2	alaplendület 5 x csípő a karikák alsó szélének vonalában (5 lendületből 1x)	Gurtni/tenyérvédő
	3	alaplendület, vállátfordulás előre 3x (a váll 1x érje el a karika alsó szélét)	Gurtni
	4	lefüggés; csípő hajlítással és nyújtással vállátfordulás hátra, lendület előre, lendület hátra , csípő a gyűrűk alsó szélének szintjében (a lendületben)	Gurtni
	5	alaplendület; vállátfordulás előre 3x (a váll 1x érje el a karika alsó szélét)	Tenyérvédő
	6	lefüggés; csípő hajlítással és nyújtással vállátfordulás hátra, lendület előre, lendület hátra , csípő a gyűrűk alsó szélének szintjében (a lendületben)	Tenyérvédő

Statikus erő	1	támasz ülőtartás 3 mp	
	2	húzóadás - tolódás támaszba, támasz ülőtartás 3 mp	
	3	lebegőfüggésből csípőnyitással hátsó függőmérleg 3 mp	
	4	támasz; emelés nyújtott karral zsugor lebegőtámaszba és vissza (lábfejek gyűrű alsó széle felett)	
	5	támasz ülőtartás, emelés lebegőtámaszba csípőben hajlított testtel (függőleges láb) ereszkedés támaszba	
	6	támasz ülőtartás, emelés lebegőtámaszba csípőben hajlított testtel (függőleges láb) ereszkedés terpesz támasz ülőtartásba	

Lendületi erő	1	lendület hátra támaszba $\geq 45^\circ$-os karhajlítással, nyújtott testtel	
	2	lendület hátra támaszba $30^\circ - 45^\circ$-os karhajlítással, nyújtott testtel	
	3	lendület hátra támaszba $15^\circ - 30^\circ$-os karhajlítással nyújtott testtel; támasz ülőtartás	
	4	lendület hátra támaszba nyújtott karral és nyújtott testtel támasz ülőtartás (kiterjedés pontozása)	
	5	billenés támaszba	
	6	lendület előre támaszba	

Leugrások	1		
	2	alaplendület, szabadátfordulás hátra csípő a karika alsó széle felett	
	3	alaplendület, szabadátfordulás hátra csípő a karika felső széle felett	
	4	lefüggés, csípő hajlítással és nyújtással vállátfordulás hátra, lendület előre szabadátfordulás hátra csípő a karika felső széle felett	
	5		
	6	kettős szabadátfordulás hátra	

GYŰRŰ

12-13 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Lendületek	1	alaplendület, vállátfordulás előre 3x (a váll 1x érje el a karika alsó szélét)	
	2	csípő hajlítással és nyújtással vállátfordulás hátra, lendület előre vállátfordulás hátra, lendület előre vállátfordulás hátra, (3-ból 1x a váll a karikák alsó széle felett)	
	3	kézállás, lendület hátra, vállátfordulás hátra (váll a karikák felső széle felett)	
	4	kézállás, lendület előre, vállátfordulás előre (váll a karikák alsó széle felett)	
	5	Honma támaszba, vagy gördülés előre	
	6	Yamawaki	

Statikus erő	1	lebegőfüggésből csípőnyitással hátsó függőmérleg 3 mp	
	2	támasz ülőtartás, emelés lebegőtámaszba csípőben hajlított testtel (függőleges láb) ereszkedés terpesz támasz ülőtartásba	
	3	támasz ülőtartás "A" emelés CoP 225	
	4	támaszmérleg zsugorhelyzetben 3 mp (vízszintes lábszár egyenes háttal)	
	5	támasz ülőtartás; emelés kézállásba nyújtott karral és terpesztett lábbal	
	6	támasz vagy terpesz támasz ülőtartás; terpesz támaszmérleg 3 mp	

Lendületi erő	1	lendület hátra támaszba 15°- 30°-os karhajlításig nyújtott testtel	
	2	lendület hátra támaszba nyújtott karral és nyújtott testtel (kiterjedés pontozása)	
	3	lendület hátra terpesz támasz ülőtartásba	
	4	lefüggés, billenés támaszba	
	5	lendület hátra zsugor támaszmérlegbe (2mp)	
	6	lendület hátra terpesztámasz mérlegbe (2mp)	

Leugrások	1	csípő hajlítással és nyújtással vállátfordulás hátra, lendület előre szabadátfordulás hátra (csípő a karika felső széle felett)	
	2		
	3	kézállás, lendület hátra, vállátfordulás hátra, lendület előre kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben	
	4		
	5	kézállás, lendület hátra, vállátfordulás hátra, lendület előre kettős szabadátfordulás hátra zsugor, nyitott testhelyzetben	
	6	kézállás, lendület hátra, vállátfordulás hátra, lendület előre Tsukahara	

GYŰRŰ

14 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Lendületek	1	kézállás, lendület hátra, vállátfordulás hátra, (váll a karikák felső széle felett)	
	2	kézállás, lendület előre, vállátfordulás előre (váll a karikák felső széle felett)	
	3	Honma támaszba	
	4	Yamawaki	
	5	kézállás; óriáskör hátra vagy előre kézálláson át	
	6	kézállás; óriáskör hátra vagy előre 2 mp	
Statikus erő	1	támasz ülőtartás, "A" emelés CoP 225	
	2	támasz ülőtartás, támaszmérleg zsugorhelyzetben 3 mp vízszintes lábszár egyenes háttal	
	3	támasz ülőtartás, emelés kézállásba nyújtott karral és terpesztett lábbal	
	4	támasz ülőtartás, terpesz támaszmérleg 3 mp	
	5	kézállásból ereszkedés nyújtott karral és nyújtott testtel támaszba	
	6	támasz ülőtartás, (támaszmérleg zárt lábbal 2 mp)	
Lendületi erő	1	lendület hátra támaszba nyújtott karral és nyújtott testtel (kiterjedés pontozása)	
	2	lendület hátra terpesz támasz ülőtartásba	
	3	lendület hátra zsugor támaszmérlegbe 3 mp	
	4	lendület előre támasz ülőtartásba 2 mp	
	5	lefüggés, billenés támasz ülőtartásba 2 mp	
	6	lendület hátra terpesz támasz mérlegbe 3 mp	
Leugrások	1		
	2	kézállás, lendület hátra, vállátfordulás hátra, lendület előre, kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben	
	3	kézállás, lendület hátra, vállátfordulás hátra, lendület előre kettős szabadátfordulás hátra zsugor, nyitott testhelyzetben	
	4		
	5	kézállás, lendület hátra, vállátfordulás hátra, lendület előre Tsukahara	
	6		

8. UGRÁS

Két ugráscsoportból kell egy-egy ugrást választani. Az ugrásokhoz trampolin/trampolin-ugródeszka használata kötelező

9 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Kézenátfordulás	1	kézenátfordulás, homorított érkezés (guruló átfordulás)	80 cm szőnyegezés
	2	kézenátfordulás, homorított függőleges felugrás	80 cm szőnyegezés
	3	kézenátfordulás, reüplő gurulóátfordulás (az ugródombon)	80 cm szőnyegezés
	4	kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben (az ugródombról lefelé)	80 cm szőnyegezés
	5		
	6		
Tsukahara	1	kézenátfordulás oldalra, érkezés oldalhelyzetbe, terpeszállásba, karok oldalsó középtartásba	80 cm szőnyegezés
	2	kézenátfordulás oldalra, érkezés haránt helyzetbe karok rézsutos mélytartásba (gurulás hátra)	80 cm szőnyegezés
	3	arabugrás – függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba	80 cm szőnyegezés
	4	arabugrás szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben (az ugródombról lefelé)	80 cm szőnyegezés
	5		
	6		
Yurcsenko	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		

UGRÁS

Az ugrásokhoz trampolin/trampolin-ugródeszka használata kötelező

10-11 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Kézenátfordulások	1	kézenátfordulás, reüplő gurulóátfordulás (az ugródombon)	80 cm szőnyegezés
	2	kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben (az ugródombról lefelé)	80 cm szőnyegezés
	3	kézenátfordulás, szabadátfordulás előre bicska helyzetben (az ugródombról lefelé)	80 cm szőnyegezés
	4	kézenátfordulás, szabadátfordulás előre bicska helyzetben 180°-os fordulattal (az ugródombról lefelé)	80 cm szőnyegezés
	5	kézenátfordulás (érkezés az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre)	125 cm asztal
	6	kézenátfordulás (érkezés az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre-repülő gurulóátfordulás)	125 cm asztal

Tsukahara	1	arabugrás, függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba	80 cm szőnyegezés
	2	arabugrás, szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben (az ugródombról lefelé)	80 cm szőnyegezés
	3	arabugrás, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel (az ugródombról lefelé)	80 cm szőnyegezés
	4	arabugrás, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 180°-os fordulattal (az ugródombról lefelé)	80 cm szőnyegezés
	5	arabugrás (érkezés nyújtott testtel, az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre alapállás karok rézsútos mélytartásba, gurulás hátra)	125 cm asztal
	6	arabugrás (érkezés nyújtott testtel, az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre hanyattfekvésbe)	125 cm asztal

Yurcsenko	1		
	2		
	3	arabugrás, függőleges felugrás, érkezés hanyattfekvésbe (talajról, akrobatikus talajcsíkról)	60 cm puha szőnyeg
	4		
	5	arabugrás, függőleges felugrás, érkezés hanyattfekvésbe (ugródeszkáról)	80 cm puha szőnyeg
	6		

UGRÁS

12-13 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Kézenátfordulás	1	kézenátfordulás (érkezés az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre)	130 cm, tramp
	2	kézenátfordulás (érkezés az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre-repülő gurulóátfordulás)	130 cm, tramp
	3	kézenátfordulás (érkezés az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre-szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben)	130 cm, tramp
	4	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben (normál érkező)	130 cm, tramp
	5	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre csípőben hajlított helyzetben	130 cm, tramp
	6	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben (50 cm magas érkező hely)	130 cm, tramp
Tsukahara	1	arabugrás (érkezés nyújtott testtel, az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre alapállás karok rézsútos mélytartásba, gurulás hátra)	130 cm, tramp
	2	arabugrás (érkezés nyújtott testtel, az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre hanyattfekvésbe)	130 cm, tramp
	3	Tsukahara zsugorhelyzetben	130 cm, tramp
	4	Tsukahara nyitott, zsugorhelyzetben	130 cm, tramp
	5	Kasamatsu zsugorhelyzetben, Tsukahara 360°- os fordulattal zsugorhelyzetben/Tsukahara nyújtott testtel	130 cm, tramp
	6	Kasamatsu nyújtott testtel/Tsukahara 360°- os fordulattal nyújtott testtel	130 cm, tramp
Yurcsenko	1	arabugrás, függőleges felugrás, érkezés hanyattfekvésbe (talajról, akrobatikus talajcsíkról)	60 cm puha szőnyeg
	2	arabugrás, függőleges felugrás érkezés hanyattfekvésbe (ugródeszkáról/trampolin deszka)	80 cm puha szőnyeg
	3		
	4	arabugrás, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel, érkezés hasonfekvésbe (ugródeszkáról/trampolin deszka)	80 cm puha szőnyeg
	5		
	6	arabugrás, kézenátfordulás hátra hasonfekvésbe (ugródeszkáról)	80 cm puha szőnyeg

UGRÁS

14 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Kézenátfordulás	1	kézenátfordulás (érkezés az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre)	130 cm, deszka
	2	kézenátfordulás (érkezés az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre-repülő gurulóátfordulás)	130 cm, deszka
	3	kézenátfordulás (érkezés az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre-szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben)	130 cm, deszka
	4	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben	130 cm, deszka
	5	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre, csípőben hajlított helyzetben	130 cm, deszka
	6	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben (50 cm magas érkező hely)	130 cm, deszka

Tsukahara	1	arabugrás (érkezés nyújtott testtel, az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre alapállás karok rézsútos mélytartásba, gurulás hátra)	130 cm, deszka
	2	arabugrás (érkezés nyújtott testtel, az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre hanyattfekvésbe)	130 cm, deszka
	3	Tsukahara zsugorhelyzetben	130 cm, deszka
	4	Tsukahara nyitott, zsugorhelyzetben	130 cm, deszka
	5	Kasamatsu zsugorhelyzetben, Tsukahara 360°-os fordulattal zsugorhelyzetben/Tsukahara nyújtott testtel	130 cm, deszka
	6	Kasamatsu nyújtott testtel/Tsukahara 360°-os fordulattal nyújtott testtel	130 cm, deszka

Yucsenko	1	arabugrás, függőleges felugrás hanyattfekvésbe (ugródeszkáról/trampolin deszka)	80 cm puha szőnyeg
	2	arabugrás; szabadátfordulás hátra, nyújtott testtel hasonfekvésbe (ugródeszkáról/trampolin deszka)	80 cm puha szőnyeg
	3	arabugrás, kézenátfordulás hátra hasonfekvésbe (ugródeszkáról)	80 cm puha szőnyeg
	4	arabugrás, kézenátfordulás hátra (ugródeszkáról)	80 cm puha szőnyeg
	5	arabugrás, kézenátfordulás hátra és szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben (ugródeszkáról, szabadátfordulás a szőnyegről lefelé)	80 cm puha szőnyeg
	6	arabugrás, kézenátfordulás hátra és szabadátfordulás hátra nyújtott testtel (ugródeszkáról, szabadátfordulás a szőnyegről lefelé)	80 cm puha szőnyeg

9. KORLÁT

9 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Támasz	1	támasz ülőtartás	alacsony korlát
	2	alaplendület egyenes testtel 5x (lábfej a korlát szintje felett)	
	3	lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, alaplendület 5x (test elöl és hátul vízszintes felett)	
	4	lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, alaplendület 3x, 1x futólagos kézállásba	
	5	lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, alaplendület 3x, 1x kézállás 2 mp	
	6	lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, alaplendület 2x kézálláson át, 3. kézállás 2 mp	

Felkar	1		
	2	alaplendület 5x (test elöl és hátul 45°-os szögben) (polifoam használható)	
	3		
	4	alaplendület 5x (lábfej elöl és hátul a karfák szintjében) (polifoam használható)	
	5		
	6		

Függés	1	alaplendület 3x (elöl és hátul 45°-os szögben)	
	2	alaplendület 3x (elöl a lábfej a karfa szintjében, hátul a csípő a karfa szintjében)	
	3		
	4	bukóbillenés terpeszülésbe	
	5	lendületvétel előre, lendület hátra, lendület előre hosszúbillenés terpeszülésbe	
	6		

Leugrás	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		

KORLÁT

10-11 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Támasz	1	lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, alaplendület 3x 1x futólagos kézállásba	alacsony korlát
	2	lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, alaplendület 3x 1x kézállás 2 mp	
	3	lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, alaplendület 2x kézálláson át, 3. kézállás 2 mp	
	4	lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, alaplendület 2x kézálláson át, 3. kézállás, 180°-os fordulat előre kézállásba, lendület előre lendület hátra kézállásba 2 mp.	
	5	lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül lendület hátra, lendület előre 180°-os fordulttal egy karon, fekvőtámasz helyzetébe a korlát mellé, a korláttal egy magasságban lévő ugródobra (hátsó támaszban legalább vízszintes testhelyzet)	
	6	támaszcseré vízszintes testhelyzetbe	

Felkar	1	alaplendület 5x, lábfej elől és hátul a karfák szintjében	
	2	alaplendület 2x (lábfej elől és hátul a karfák szintjében), lendület hátra támaszba	
	3	alaplendület 2x (lábfej elől és hátul a karfák szintjében), lendület előre támaszba	
	4	támaszban lendület hátra, ereszkedés felkarfüggésbe és lendület előre támaszba, lendület hátra, láb a vízszintes felett	
	5	támaszban lendület hátra, ereszkedés felkarfüggésbe és lendület előre támaszba, lendület hátra kézállásba	
	6		

KORLÁT

10-11 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Függés	1	bukóbillenés terpeszülésbe / támaszba	
	2	lendületvétél, lendület hátra, lendület előre hosszúbillenés terpeszülésbe / támaszba	
	3	lendületvétél, lendület hátra, lendület előre hosszúbillenés támaszba lendület hátra, láb a vízszintes felett	
	4	támaszban lendület hátra, lendület előre függésen át felkarfüggésbe (Moy felkarra)	
	5	támaszban lendület hátra, lendület előre függésen át támaszba (Moy) B-C	
	6	támaszban lendület hátra, lendület előre függésen át, zsugorkézállásba fogásváltás nélkül (óriáskör átfogás nélkül zsugor kézállásba)	
Leugrás	1	lendület előre, 1/2 szabadátfordulás hátra hasonfekvésbe (a korlát mellé a korláttal egy magasságban lévő ugródombra)	alacsony korlát
	2	Lendület hátra ½ szabadátfordulás előre nyújtott testtel hanyattfekvésbe (a korlát mellé a korláttal egy magasságban lévő ugródombra)	
	3	lendület előre, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel bal harántállásba	
	4		
	5	lendület előre, szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben, érkezés hanyatt fekvésbe (a korlát mellé, a korláttal egy magasságban lévő ugródombra)	
	6		

KORLÁT

12-13 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Támasz	1	lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, alaplendület 2x kézálláson át, 3. kézállás 180°-os fordulat előre kézállásba, lendület előre lendület hátra kézállásba 2 mp.	alacsony korlát
	2	lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, lendület hátra, lendület előre 180°-os fordulttal egy karon, fekvőtámasz helyzetébe a korlát mellé, a korláttal egy magasságban lévő ugródobra (hátsó támaszban legalább vízszintes testhelyzet)	
	3	támaszcseré vízszintes testhelyzetbe	
	4	lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül lendület hátra, lendület előre 180°-os fordulttal egy karon kézállásba a korlát mellé, a korláttal egy magasságban lévő ugródobra	
	5	támaszcseré 45° fölé	
	6	C értékű elem (támaszban)	

Felkar	1	támaszban lendület hátra, ereszkedés felkarfüggésbe és lendület előre támaszba, lendület hátra, láb a vízszintes felett	
	2	támaszban lendület hátra, ereszkedés felkarfüggésbe és lendület előre támaszba, lendület hátra kézállásba	
	3	felkar-lebegőtámaszból, lendület hátra átterpesztés előre, hajlított karú támaszba, sas lendület hátra	
	4	felkar-lebegőtámaszból, lendület hátra átterpesztés előre támaszba, lendület hátra	
	5		
	6	felkar-lebegőtámaszból, lendület hátra kézállásba	

KORLÁT

12-13 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Függés	1	támaszban lendület hátra, lendület előre függésen át felkarfüggésbe (Moy felkarra)	
	2	támaszban lendület hátra, lendület előre függésen át támaszba (Moy) (C)	
	3	támaszban lendület hátra, lendület előre függésen át, zsugor kézállásba fogásváltás nélkül (óriáskör átfogás nélkül zsugor kézállásba)	
	4	alsó kelepforgás hátra támaszba, nyújtott karral (lefogáskor a test vízszintes helyzetben)	
	5	óriáskör hátra	
	6	Tippelt	

Leugrás	1	lendület előre, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel bal harántállásba	
	2	lendület előre, szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben hanyatfekvésbe (a korlát mellé a korláttal egy magasságban lévő ugródombra)	
	3	lendület hátra szabadátfordulás előre csípőben hajlított helyzetben	alacsony korlát
	4	Kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben	
	5	Kettős szabadátfordulás hátra csípőben hajlított helyzetben	
	6		

KORLÁT

14 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Támasz	1	támaszcseré vízszintes testhelyzetbe	alacsony korlát
	2	lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, lendület hátra, lendület előre 180°-os fordult egy karon kézállásba a korlát mellé, a korláttal egy magasságban lévő ugródobra	
	3	támaszcseré 45° fölé	
	4	C értékű elem (támaszban)	
	5		
	6	D értékű elem (támaszban)	

Felkar	1	támaszban lendület hátra, ereszkedés felkarfüggésbe és lendület előre támaszba, lendület hátra kézállásba	
	2	felkar-lebegőtámaszból lendület hátra átterpesztés előre támasz ülőtartásba	
	3	támaszban lendület hátra, ereszkedés felkarfüggésbe és lendület előre támaszba, térdek a váll magasságában, lendület hátra kézállásba	
	4	támaszban lendület hátra, ereszkedés felkarfüggésbe és lendület előre támaszba, csípő a váll magasságában, lendület hátra kézállásba	
	5	felkar-lebegőtámaszból lendület hátra kézállásba	
	6	Honma	

Függés	1	támaszban lendület hátra, lendület előre függésen át támaszba (Moy B)	
	2	támaszban lendület hátra; lendület előre függésen át támaszba (Moy)	
	3	alsó kelepforgás hátra támaszba, nyújtott karral (lefogáskor a test vízszintes helyzetben)	
	4	óriáskör/Tippelt	
	5	alsó kelepforgás hátra támaszba nyújtott karral , (lefogáskor a test min. 45°-os helyzetben)	
	6	óriáskör-Tippelt	

Leugrás	1	támaszban lendület előre, szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben érkezés hanyattfekvésbe (a korlát mellé a korláttal egy magasságban lévő ugródombra)	
	2	kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben	
	3	szabadátfordulás előre nyújtott testtel	
	4		
	5	kettős szabadátfordulás hátra csípőben hajlított helyzetben	
	6	kettős szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben	

10. NYÚJTÓ

9 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Körök, hossztenyely körüli fordulatok	1	ostorlendület helyben aktív homorítással és domborítással dinamikusán 5x	gurni nélkül
	2	ostorlendület helyben 3x, lendületvétel előre, alaplendület 3x (elől lábfej a vízszintes felett, hátul a csípő vízszintes magasságában)	gurni
	3	ostorlendület, lendületvétel előre, alaplendület 3x (elől csípő a vízszintes felett, hátul a lábfej a vízszintes magasságában)	gurni
	4		
	5	óriáskör előre felsőfogással 3x	gurni
	6	óriáskör hátra 3x	gurni

Repülő elemek	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		

Vasközeli elemek	1	támaszból ellendülés, kelepforgás hátra támaszba	alacsony nyújtó,
	2	felugrás, szabad kelepforgás hátra, érkezés állásba	alacsony nyújtó, szekrény felső
	3	ostorlendület, lendületvétel előre, lendület hátra, lendület előre, lendület hátra támaszba, kelepforgás hátra	nyújtó magasság 220cm Gurni/tenyérvédő
	4		
	5		
	6		

Leugrás	1		
	2		
	3		
	4	aplendület; szabadátfordulás hátra nyújtott testtel	nyújtó magasság 220cm
	5		
	6	óriáskör; szabadátfordulás hátra nyújtott testtel	nyújtó magasság 220cm

NYÚJTÓ

10-11 évesek	érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Körök hossztengei körüli fordulatok	1	óriáskör hátra 3x (támaszból ellendüléssel vagy maximum 3 alaplendületet követően)	Gurtni
	2	óriáskör előre 3x (támaszból ellendüléssel)	Gurtni
	3	óriáskör hátra 3x (támaszból ellendüléssel)	Tenyérvédő
	4	óriáskör előre 3x (támaszból ellendüléssel)	Tenyérvédő
	5	óriáskör előre 2x, 180°-os fordulat felső fogáshoz; óriáskör hátra 2x	Tenyérvédő
	6	támaszból alálendülés, lendület hátra, lendület előre 180°-os fordulat előre vegyes fogáshoz 45° leugrás	Tenyérvédő

Repülő elem	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		

Vasközeli elemek	1	felugrás, szabad kelepforgás hátra, érkezés állásba	alacsony nyújtó, szekrény felső
	2	felugrás, terpesz ingalendület hátra és előre 3x (csípő elől és hátul 45°-os szögben)	gurtni alacsony nyújtó
	3	szabad kelepforgás hátra, minimum vízszintes testhelyzetbe, alálendülés vagy érkezés függésbe	tenyérvédő
	4	támaszból ellendülés, terpesz ülőforgás előre 3x (alsós fogás)	gurtni
	5	terpesz ülőforgás hátra 3x	gurtni
	6	óriáskör, Endo/Stalder	gurtni

Leugrás	1		
	2	alaplendület, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel	
	3		
	4	óriáskör, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel	
	5	óriáskör, talpforgás hátra zárt lábbal, csípőnyújtással érkezés kézállásba	
	6	óriáskör, kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben	

NYÚJTÓ

12-13 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Körök hossz tengely körüli fordulatok	1	lendület előre, 180°-os fordulattal vegyes fogáshoz, (min. vízszintes) fogásváltás felsőfogásra, lendület előre	
	2	óriáskör előre 2x, 180°-os fordulat felső fogáshoz; óriáskör hátra 2x	
	3	lendület előre, 180°-os fordulattal vegyes fogáshoz, fogásváltás felsőfogásra 2x	
	4	óriáskör hátra, 180°-os fordulattal előre kézállásba, alsó fogáshoz	
	5	óriáskör hátra 180°-os fordulattal előre alsó fogáshoz, óriáskör előre, 180°-os fordulattal felsőfogáshoz	
	6	óriáskör hátra 180°-os fordulat előre alsó fogáshoz és 180°-os fordulat felsőfogáshoz (egy irányba)	

Repülőelemek	1		
	2		
	3		
	4		
	5	Ginger	
	6	Tkachev	

Vasközel elemek	1	támaszból, ellendülés terpesz ülőforgás előre 3x	tenyérvédő
	2	támaszból, ellendülés terpesz ülőforgás hátra 3x	tenyérvédő
	3	ostorlendület, lendület hátra, szabad kelepforgás hátra 45° fölé	tenyérvédő
	4	Endo	tenyérvédő
	5	Stalder	tenyérvédő
	6	óriáskör előre, hátsó szabad kelepforgás előre vállátfordulás (45°)	Gurtni

Leugrások	1	alaplendület, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel	
	2	óriáskör, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel	
	3	kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben	
	4	kettős szabadátfordulás hátra (csípőben hajlított testtel)	
	5	Tsukahara	
	6	kettős nyújtott testű szabadátfordulás hátra	

NYÚJTÓ

14 évesek	Érték	Bemutatható elemek, elemkapcsolatok	Szer
Körök, hossztengegy körüli fordulatok	1	óriáskör hátra 180°- os fordulattal előre kézállásba, alsó fogáshoz	
	2	óriáskör hátra 180°- os fordulattal előre alsó fogáshoz, 1 óriáskör előre 180°- os fordulattal előre felsőfogáshoz	
	3	óriáskör előre 360°- os fordulattal vegyes fogáshoz	
	4	lendület előre szökkenéssel és 180°- os fordulattal kézállásba 2x	
	5	lendület előre szökkenéssel és 180°- os fordulattal kézállásba vegyes fogáshoz és 180°- os fordulat felsőfogáshoz (egy irányba)	
	6	Quast	

Repülő elemek	1		
	2		
	3		
	4	Ginger/Jäger	
	5	Tkachev	
	6	Kovács	

Vasközei elemek	1	Endo	
	2	Stalder	
	3	óriáskör előre, hátsó szabad kelepforgás előre vállátfordulás (45°)	
	4	óriáskör előre, Endo, 360°- os fordulat singes fogáshoz	
	5	óriáskör előre, hátsó szabad kelepforgás előre, vállátfordulás kézállásba	
	6	óriáskör előre, hátsó szabad kelepforgás előre, vállátfordulás kézállásba 180°- os fordulattal	

Leugrás	1	Kettős szabadátfordulás hátra, nyitott, zsugorhelyzetben	
	2	Kettős szabadátfordulás hátra, nyitott, csípőben hajlított testhelyzetben	
	3	Tsukahara zsugorhelyzetben	
	4	Kettős nyújtott testű szabadátfordulás hátra	
	5		
	6	Kettős nyújtott testű szabadátfordulás hátra 360°-os fordulattal	

11. Kondicionális képességek felmérése

Erő:

11.1. Sprint:

A táv 20 méter. A tornász önállóan indul.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
≥5 mp	4,8-4,66 mp	4,65-4,46 mp	4,45-4,26 mp	4,25-4,06 mp	4,05-3,96 mp	3,95-3,76 mp	3,75-3,56 mp	3,55-3,36 mp	≤3,35 mp

11.2. Helyből távolugrás:

Helyből, páros lábról történő elugrás. A távolságot az érkezés leghátsó pontjától kell mérni.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
170-180	181-190	191-200	201-210	211-220	221-230	231-240	241-250	251-260	261-270-

11.3. Függeszkedés kötélén:

Kötél magassága 4 méter. Kiinduló helyzet terpeszülés, a két kéz egymás felett a mellkas magasságában. Az időmérés az első kézmozdulatnál indul. A 3. ponttól kezdve a lábak terpesz ülőtartásban.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
időmérés nélkül függeszke- dés	időmérés nélkül, terpesz ülőtarta- sban	14,8- 13,9 mp	13,8- 11,9 mp	10,9-8,9 mp	8,8-7,9 mp	7,8-6,9 mp	6,8-6,5 mp	6,5-6,2 mp	≤6,2 mp

11.4. Pároskör:

A pároskörök 0,3 pontos levonásig fogadhatóak el. A bíró hangosan jelezheti a nem elfogadott köröket vagy bármi más módon jelezheti az elfogadott és nem elfogadott párosköröket.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10-15 Körzsámoly	16-22 Körzsámoly	23-30 Körzsámoly	31-39 Körzsámoly	40-50 Körzsámoly	15-20 Földi kápa	21-27 Földi kápa	28-35 Földi kápa	36-44 Földi kápa	45-50 Földi kápa

11.5. Kézállás:

Korláton fellendülés után az edző biztosíthatja a kézállást. A lábak elengedésével indul az időmérés. Gyűrűn a lábak zárásával indul az időmérés

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5-10 mp Földi korlát	11-16 mp Földi korlát	17-23 mp Földi korlát	23-30 mp Földi korlát	5-8 mp Gyűrű	9-14 mp Gyűrű	15-20 mp Gyűrű	21-27 Gyűrű	28-35 Gyűrű	≤35 mp Gyűrű

11.6. Támaszmérleg:

A támaszmérleget alacsony korláton kell bemutatni. A zsugor támaszmérleg helyzetét támaszból, a terpesz támaszmérleg helyzetét terpesz támasz ülőtartásból vagy kézállásból ereszkedve lehet elérni.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2-3 mp Zsugor támaszmér leg. Lábszár vízszintes	4-5 mp Zsugor támaszmér leg. Lábszár vízszintes	6-7 mp Zsugor támaszmér leg. Lábszár vízszintes	≤8 mp Zsugor támaszmér leg. Lábszár vízszintes	2 mp Terpesz támaszmér leg.	3-4 mp Terpesz támaszmér leg	5-6 mp Terpesz támaszmér leg	7-8 mp Terpesz támaszmér leg	9 mp Terpesz támaszmér leg	10 mp Terpesz támaszmér leg.

11.7. Hegyes ülőtartás:

A hegyes ülőtartást minden esetben támaszból kell kezdeni.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2-4 mp Láb függőleges	5-6 mp Láb függőleges	7-8 mp Láb függőleges	9-10 mp Láb függőleges	2-3 mp Láb 45°	4-5 mp Láb 45°	6-7 mp Láb 45°	8-9 mp Láb 45°	≤10 mp Láb 45°	Manna 5 mp

11.8. Emelések kézállásba

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

Szer: a vállszélesség miatt megengedett az állítható szélességű földi karfa használata

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

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

12. Ízületi mozgékonyság:

12.1. 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

12.2. Haránt spárga, bal és jobb:

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

12.3. 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

12.4. 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

12.5. Előre hajlítás 90° - os terpeszülésben:

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



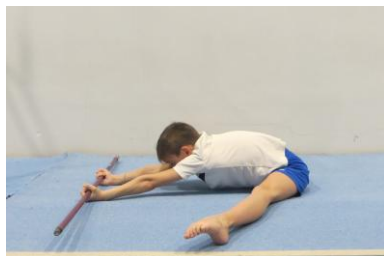
1-2 pont



3-4 pont



5-6 pont



7-8 pont



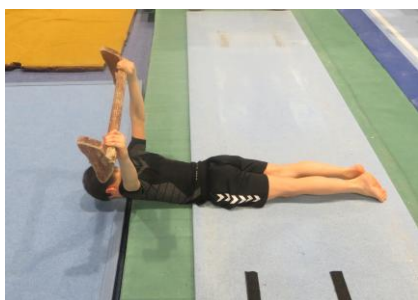
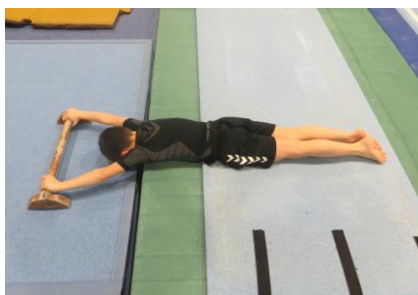
9 pont



10 pont

12.6. Vállátfordatás

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

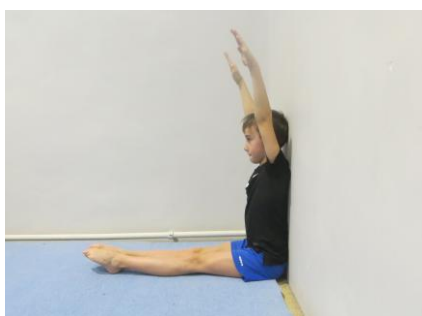


Vállátfordatás

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

12.7. 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



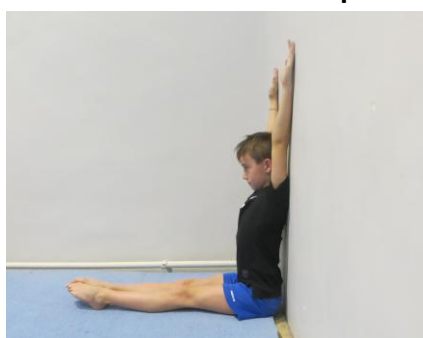
1-2 pont



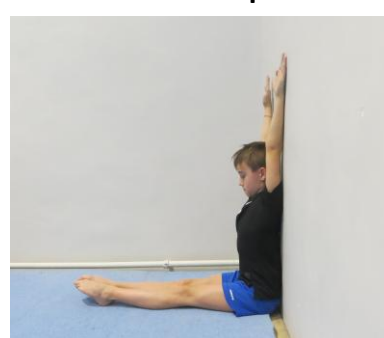
3-4 pont



5-6 pont



7-8 pont



9-10 pont

13. Szükséges szerek

Talaj: Akrobatikus ugrópálya 10 cm-es puha szőnyeg 4-6 m	Sprint:	20 méter futócsík Stopper
Ló: Kápás ló 90%-os kápás ló Kápa nélküli ló test Körzsámoly 40 cm széles Kápás körzsámoly	Helyből távolugrás:	Mérőszalag Méteres bot az érkezés méréséhez
Gyűrű: Verseny gyűrű 2 db 30 cm-es bála Gurtni Érkező szőnyegek	Függeszkedés:	Mászókötél (4 méter)
Ugrás: 80 cm magas ugródomb Ugrószer (asztal) Ugródeszka Trampolin ugródeszka Érkező szőnyegek Futócsík	Pároskör:	Körzsámoly Földi kápa
Korlát: Magas korlát Alacsony korlát Alacsony korlát magasságú szőnyegezés Érkező szőnyegek	Kézállás:	Földi korlát Gyűrű
Nyújtó: Verseny nyújtó Állítható magasságú nyújtó Gurtni Fellépő kocka vagy szekrény felsőrészek	Támaszmérleg:	Korlát, stopper
	Hegyes ülőtartás:	Korlát, stopper
	Emelés kézállásba:	Korlát
	Törzshajlítás előre:	Tornapad, mérőszalag (cm)
	Vállátfordítás:	Bot (ca. 1m) mérőszalag (cm)