



Szabálykönyv 2025-2028

Jóváhagyva a FIG Végrehajtó Bizottság által, 2024. februárjában
Megjelenés dátuma: 2024. július 3.
A nyelvi verziók közötti különbség esetén az angol nyelvű az
irányadó.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Elnök	Arturs MICKEVICS	LAT
Első alelnök	Jeff THOMSON	CAN
Második alelnök	Andrew TOMBS	GBR
Tag	Yoon Soo HAN	KOR
Tag	Julio MARCOS FELIPE	ESP
Tag	Dmitrii ANDREEV	RUS
Tag	Butch ZUNICH	USA
Sportoló képviselő	Aljaz Pegan	SLO

Szerkesztés és elrendezés FIG Iroda

RÖVIDÍTÉSEK

MTC	– Férfi Technikai Bizottság
OG	– Olimpiai Játékok
WC	– Világbajnokságok
TR	– Technikai Szabályzat
COP	– Szabálykönyv
FX	– Talaj
PH	– Lólengés
SR	– Gyűrű
VT	– Ugrás
PB	– Párhuzamos korlát
HB	– Nyújtó
DV	– Nehézségi érték(ek) A, B, C, D, E, F, G, H, stb...
CV	– Kapcsolati érték
EG	– Elemcsoport
NR	– Elem figyelembe nem vétele
ND	– Neutrális levonás

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	2
RÖVIDÍTÉSEK	2
I. RÉSZ – Verseny résztvevőkre vonatkozó rendelkezések	5
1. szakasz – Cél	5
1. cikk	5
2. szakasz – Tornászokra vonatkozó rendelkezések	5
2.1 cikk Tornászok jogai	5
2.2 cikk Tornászok felelőssége	6
2.3 cikk Tornászok kötelessége	6
2.4 cikk Büntetések	7
2.5 cikk – Tornászok esküje	7
3. szakasz – Edzőkre vonatkozó rendelkezések	8
3.1 cikk Edzők jogai	8
3.2 cikk Edzők felelőssége	8
3.3 cikk Büntetések - Edző viselkedése	8
3.4 cikk Óvás	9
3.5 cikk Edzők esküje	9
4. szakasz – A technikai bizottságra vonatkozó rendelkezések	9
4.1 cikk Férfi Technikai Bizottság elnöke	9
4.2 cikk Férfi Technikai Bizottság	10
5. szakasz – Szerzsűrire vonatkozó rendelkezések és a szerzsűri felépítése	10
5.1 cikk Felelősségi körök	10
5.2 cikk Jogok	10
5.3 cikk A szerzsűri összetétele	11
5.4 cikk A szerzsűri feladatai	11
5.5 cikk Az időmérő, vonalbírók és titkárok feladatai	12
5.5.2 cikk A titkárok feladatai	12
5.6 cikk – Ülésrend	12
5.7 cikk Bírói eskü (FIG TR 7.12)	12
5.8 cikk – MAG Új elemek elnevezése	12
II. RÉSZ – A GYAKORLATOK ÉRTÉKELÉSE	13
6. szakasz – A versenygyakorlat értékelése	13
6.1 cikk Általános szabályok	13
6.2 cikk – Végső pontszám meghatározása	13
6.3 cikk – Rövid gyakorlat	14
7. szakasz – D-pontszámra vonatkozó rendelkezések (DV)	14
7.1 cikk – Nehézség	14
7.2 cikk – Elemcsoportok és leugrás (DMT) követelmények	14
7.3 cikk Kapcsolati értékek	14
7.4 cikk A D-zsűri értékelése	14
7.5 cikk Elemismétlés	15
7.6 cikk D zsűri értékelési táblázat	15
8. szakasz – E-pontszámra vonatkozó rendelkezések	16
8.1 cikk Gyakorlat kivitelezésének leírása	16

8.2 cikk E-zsúri levonások számítása.....	16
8.3 cikk Útmutatás a tornászoknak.....	16
9. szakasz – Technikai előírások	16
9.1 cikk Az E-zsúri értékelése.....	16
9.2 cikk Kiviteli és technikai hibák meghatározása	16
9.3 cikk Gyakorlat összeállítással kapcsolatos elvárások	19
9.4 cikk E-zsúri levonások	20
III. RÉSZ Szerek.....	22
10. szakasz: Talaj.....	22
10.1 cikk Gyakorlat leírása.....	22
10.2 cikk Gyakorlat tartalma és összeállítása.....	22
10.3 cikk Talajgyakorlatnál alkalmazott speciális levonások.....	24
11. szakasz: Lólengés.....	37
11.1 cikk: Gyakorlat leírása.....	37
11.2 cikk: Gyakorlat tartalma és összeállítása.....	37
11.3 cikk Lólengésen alkalmazott speciális levonások	43
12. szakasz: Gyűrű	56
12.1 cikk Gyakorlat leírása.....	56
12.2 cikk Gyakorlat tartalma és összeállítása.....	56
12.3 cikk Gyűrűn alkalmazott speciális levonások	59
13. szakasz: Ugrás.....	77
13.1 cikk Ugrás leírása	77
13.2 cikk Tartalom és összeállítás	77
13.3 cikk Speciális hibák és levonások táblázata.....	79
14. szakasz: Korlát	89
14.1 cikk Gyakorlat leírása.....	89
14.2 cikk Gyakorlat tartalma és összeállítása.....	89
15. szakasz: Nyújtó	110
15.1 cikk Gyakorlat leírása.....	110
15.2 cikk Gyakorlat tartalma és összeállítása.....	110
15.3 cikk Nyújtógyakorlatnál alkalmazott speciális levonások	113
IV. RÉSZ – Függelékek.....	131
A függelék	131
Magyarázatok	131

I. RÉSZ – VERSENYRÉSZTVEVŐKRE VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK**1. SZAKASZ – CÉL****1. cikk**

A Szabálykönyv elsődleges célja, hogy:

1. objektív útmutatást adjon a gyakorlatok értékeléséhez, regionális, nemzeti és nemzetközi versenyeken
2. standardizálja a bíráskodást a FIG versenyek négy szakaszán: kvalifikáció, csapat döntő, egyéni összetett és egyéni szerenkénti döntők.
3. biztosítsa a legjobb tornász meghatározását minden versenyen.
4. segítséget nyújtson az edzőknek és versenyzőknek a gyakorlat összeállítás során.
5. információt szolgáltatson további technikai kérdésekben és szabályzatokban, melyek egy verseny során szükségessé lehetnek akár a bírók, akár az edzők, versenyzők számára.

2. SZAKASZ – TORNÁSZOKRA VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK**2.1 cikk Tornászok jogai****Általános**

A tornászok számára garantált, hogy:

- a) a gyakorlatukat korrekt, fair módon pontozzák, a Szabálykönyv előírásainak megfelelően.
- b) írásban megkapják a benyújtott új ugrás vagy elem besorolási értékét, a verseny megkezdése előtt megfelelő időben.
- c) a pontszámokat nyilvánosan, vagy az adott verseny speciális szabályainak megfelelően, felmutassák a gyakorlat bemutatását követően.
- d) ha a gyakorlat a tornász hatáskörén kívüli okok miatt szakad meg, megismételje a teljes gyakorlatot a superior zsűri engedélyével.
- e) rövid időre elhagyhatja a versenycsarnokot személyes okokból, a SJ elnökének engedélyével, és hogy az erre irányuló kérését megfelelő ok hiányában ne tagadják meg.
MEGJEGYZÉS: A versenyt nem lehet távollétében elhalasztani.
- f) a delegációvezetőn keresztül az összes, a verseny során kapott pontszámát tartalmazó eredményt kapjon.

Szerek

A tornászok számára garantált, hogy:

- a) az edzőteremben, a bemelegítő teremben és a versenyteremben lévő pódiumon egyforma szerek és szőnyegek legyenek, melyek megfelelnek a FIG hivatalos versenyekre vonatkozó előírásoknak.
- b) 10 cm vastag puha leérkező szőnyeget használni a 20 cm-es szőnyeg tetején ugráson, valamint nyújtó leérkezéshez.
- c) gyűrűn és nyújtón egy edző, vagy tornász segítse függő pozícióba a gyakorlat elkezdéséhez.
- d) gyűrűn és nyújtón jelen legyen egy segítségadó a gyakorlat során.
- e) leesést követően a megengedhető leesési időben pihenjen és összeszedje magát.
- f) a leesést követő időben, vagy az első és második ugrása között beszéljen az edzőjével.
- g) a nyújtó és/vagy gyűrű megemelésére vonatkozó kérvényt adjon be, ha testmagassága indokolja.
- h) megismételje a teljes gyakorlatot (csak gyűrűn és nyújtón) levonás nélkül a forduló végén a D-zsűri engedélyével, ha a tornász jelentősen elszakadt tenyérvédője okozta a leesést vagy a gyakorlat megszakítását, és a tenyérvédőt a tornász bemutatja a D-zsűrinek.

Bemelegítés

Kvalifikációs, egyéni összetett döntő, csapatdöntő és szerenkénti döntő versenyeken

- Minden résztvevő tornász (beleértve a megsérült tornász cseréjét is) jogosult egy bemelegítő fogásra közvetlenül a verseny előtt a pódiumon, minden szeren, az adott versenyt irányító technikai szabályzatnak megfelelően:

MEGJEGYZÉS:

- Kvalifikáció és csapatdöntő során a korlát előkészítésénél (a szert megelőző melegítésnél és a verseny során) bármely a küzdőterre akkreditált delegáció tag segítheti a tornászt az adott szövetségből. Az egyéni összetett és szerenkénti döntő versenyeken maximum három személy, a versenyző, edzője és még egy a küzdőterre akkreditált személy lehet a pódiumon a korlát előkészítéséhez.
- A melegítési idő végét hangjelzés jelzi. Ha ebben a pillanatban a tornász még a szeren van, befejezheti az elemet, vagy elemsort, amit elkezdett. A melegítési idő után, vagy a „verseny szünetben”, a szert elő szabad készíteni, de nem szabad használni.
- Minden versenygyakorlathoz kapcsolódó időmérés (gyakorlat elkezdése és gyakorlat ideje) másodperces időméréssel történik.
- A D1 bírójól jól látható jelzése jelzi (hivatalos FIG versenyen egy zöld lámpa), hogy elvárt a gyakorlat 30 másodpercen belüli elkezdése
- A kvalifikációs versenyen és a csapat döntőben a bemelegítési idő a csapathoz tartozik. A csapat felelőssége, hogy figyelje az eltelt idő, hogy az utolsó tornásznak is lehetősége legyen a bemelegítésre.
- Egyes csoportokban a melegítési idő személyesen a tornászhoz tartozik. A bemelegítést a szolítás sorrendjében kell elvégezni.

2.2 cikk Tornászok felelőssége

- a) Ismerje a Szabálykönyvet, és annak megfelelően viselkedjen.
- b) Írásban ő vagy az edzője, legalább 24 órával a pódium tréning előtt, beadja az új elem értékelésére vonatkozó kérelmet a szuperior zsűri elnökének.
- c) Írásban ő vagy az edzője, legalább 24 órával a pódium tréning előtt, vagy az adott versenyt szabályozó technikai szabályzatnak megfelelően, beadja a nyújtó megemelésére vonatkozó kérelmet a szuperior zsűri elnökének.

2.3 cikk Tornászok kötelessége

Általános

- a) Megfelelően bejelentkezni a gyakorlat előtt (karjuk felemelésével), és ezzel tudomásul venni a D1 zsűri szolítását, és ugyanennek a bírónak jelezzék a gyakorlat végét is.
- b) Megkezdeni a gyakorlatot a szolítástól számított 30 mp-en belül (minden szeren).
- c) Visszamaszni a szerre leesés után 30 mp-en belül (a leesési idő mérése akkor kezdődik, amikor a tornász az esést követően talpra áll). Ebben az időben a tornász összeszedheti magát, magnéziázhat, beszélhet az edzőjével, és visszamaszhat a szerre. Ha egy tornász szándékosan nem áll talpra az esést követően, azért, hogy még ne kezdődjön meg a leesési idő mérése (pihen, tenyérvédőt igazít, magnéziát fogad el az edzőtől, ok nélkül késleltetve a versenyt), a következő szabályt kell alkalmazni: 2.4 Cikk e) Más fegyelmezetlen vagy sértő viselkedés -0,3 pont levonása a végső pontszámból a D1 bírójától.
- d) Elhagyni a pódiumot közvetlenül a gyakorlatának befejezése után.
- e) Tartózkodni a szer magasságának megváltoztatásától, kivéve, ha erre engedély van.
- f) A verseny során tartózkodni attól, hogy aktív bírókkal beszélgessen.
- g) Tartózkodni a verseny hátráltatásától: túl sokáig maradni a pódiumon, visszamenni a pódiumra a gyakorlat befejezése után, és tartózkodni a jogaival, vagy más résztvevők jogaival való visszaéléstől.
- h) Tartózkodni a fegyelmezetlen vagy sértő viselkedéstől, vagy más résztvevők jogainak megsértésétől (pl. magnéziás jelölés a talaj szőnyegen, szer felszínének megsértése a szer előkészítése közben, rugók eltávolítása a dobantóból, lespriccelni a kápás lovat vagy ugróasztal felszínét vízzel vagy más anyaggal). Ezeket a vétségeket szerekhez kapcsolódó vétségként kell értékelni, és mint nagy hibát (0,5 pont) levonni.
- i) Értesíteni a szuperior zsűrit, ha valamilyen oknál fogva el kell hagynia a versenycsarnokot. A versenyt nem lehet távollétében elhalasztani.
- j) A kiegészítő szőnyeget a megfelelő helyen hagyni (leérkezéshez) a teljes gyakorlat során.
- k) A FIG protokoll előírásoknak megfelelően versenyfelszerelésben részt venni az őt érintő eredményhirdetésen.

Verseny öltözet

- a) Lólengésen, gyűrűn, korláton és nyújtón hosszú szárú nadrágot és zoknit kell viselnie a tornásznak. Fekete és nagyon sötét kék, barna vagy zöld nadrág és zokni/tornapapucs nem megengedett.
- b) Talajon és ugráson viselhetnek rövidszárú nadrágot zoknival.
- c) A szuszpenzor viselése mindek szeren kötelező.
- d) A tornász viselhet tornapapucsot, és zoknit.
- e) A szervezőbizottság által adott rajtszámot viselni kell.
- f) A FIG Publicitási Szabályainak megfelelően a szuszpenzoron a nemzeti zászlót vagy címet fel kell tüntetni.
- g) Csak olyan logók, reklám- és szponzor azonosítók viselése megengedett, mely a hatályos FIG Publicitási Szabálynak megfelel.

- h) A kvalifikációs és csapat döntő versenyeken az azonos nemzetből érkező csapattagoknak azonos felszerelésben kell lenniük. A kvalifikációs versenyeken azon egyéni versenyzők, akik azonos nemzetből érkeznek (csapat nélkül) viselhetnek különböző felszerelést.
- i) A tornászoknak tartózkodniuk kell a kompressziós kar és lábvédők használatától. Kézvédők, test kötések és csuklószerítők viselése megengedett; ezeket biztonságosan kell rögzíteni, jó állapotúnak kell lenniük és nem ronthatja a megjelenés esztétikusságát. Bőrszínű kötésekkel kell használni.

2.4 cikk Büntetések

- a) A 2. és 3. szakaszban foglalt elvárásokkal szembeni mulasztások közepes vagy nagy hibának számítanak; a viselkedésbeli hibákért 0,30 pont, a szerekekkel kapcsolatos vétségekért 0,50 pont levonás jár.
- b) Néhány további büntetés az alábbi táblázatban kerül felsorolásra.
- c) Amennyiben nincs másképp meghatározva, ezeket a büntetéseket a D1 bíró vonja le a gyakorlat végső pontszámából.
- d) Kirívó esetekben, a tornász vagy az edző a versenycsarnokból is kitaltható, a levonások alkalmazása mellett.
- e) Vétségek és a hozzájuk kapcsolódó büntetések:

2.4.1. cikk Vétségek és büntetések táblázata

Vétség	Büntetés
Magatartásbeli vétségek	
Bármely, versenymezhez kapcsolódó vétség (2.3 cikk)	0,30 pont a végső pontszámából (a versenyszakasz folyamán egyszer - SJ elnöke)
A hivatalos bemelegítési idő figyelmen kívül hagyása	0,30 pont levonás a végső pontszámából, a D1 zsűri által
Bejelentkezés vagy kijelentkezés elmulasztása a D1 bíró felé.	0,30 pont levonás, minden alkalommal a végső pontszámából, a D1 zsűri által
30 mp túllépése a szólitástól a gyakorlat megkezdéséig	0,30 pont levonás a végső pontszámából, a D1 zsűri által
60 mp túllépése a szólitástól a gyakorlat megkezdéséig	A gyakorlat befejezettnek minősül.
30 mp túllépése a leesési időben	0,30 pont levonás a végső pontszámából, a D1 zsűri által
60 mp túllépése a leesési időben	A gyakorlat befejezettnek minősül, az esés után.
A gyakorlatot követően visszamászik a pódiumra.	0,30 pont levonás a végső pontszámából, a D1 zsűri által
Más fegyelmezetlen vagy sértő viselkedés.	0,30 pont levonás a végső pontszámából, a D1 zsűri által
Szerekhez kapcsolódó vétségek	
Segítségadó nem megengedett jelenléte	0,50 pont levonás a végső pontszámából, a D1 zsűri által
Magnézia helytelen használata, és/vagy szer rongálása (beleértve a szer spricelését is, kivéve korláton)	0,50 pont levonás a végső pontszámából, a D1 zsűri által
Kiegészítő szőnyeg nem megfelelő használata, vagy használatának mellőzése, amikor kötelező.	0,50 pont levonás a végső pontszámából, a D1 zsűri által
Az edző áthelyezi a kiegészítő szőnyeget a gyakorlat alatt.	0,50 pont levonás a végső pontszámából, a D1 zsűri által
A szer magasságának engedély nélküli megváltoztatása	0,50 pont levonás a végső pontszámából, a D1 zsűri által
Rugók átrendezése, vagy eltávolítása a dobantóból.	0,50 pont levonás a végső pontszámából, a D1 zsűri által
Más egyéni vétség	
Engedély nélkül hiányzik a tornász a versenycsarnokból, vagy nem tér vissza időben, hogy befejezze a versenyt.	Diszkvalifikáció a verseny további részéről (SJ elnöke).
Távolmaradás az eredményhirdetésről	A csapat és tornász végső pontszámát és eredményét érvénytelenítik (szuperior zsűri által)
Szólitás vagy zöld jelzés nélkül bemutatott gyakorlat	Végső pontszám= 0,0 pont.
Csapat vétségek	
A csapat versenyzői rossz sorrendben lépnek a szerhez.	1,00 pont levonás a csapat adott szeren elért pontszámából (a szuperior zsűri elnöke által)
A hivatalos bemelegítési idő figyelmen kívül hagyása	1,00 pont levonás minden egyes alkalommal (a szuperior zsűri elnöke által)
Öltözettel kapcsolatos vétségek a csapatversenyek során	1,00 pont levonás a csapat végső pontszámából (a szuperior zsűri elnöke által), az adott versenyen egy alkalommal

2.5 cikk – Tornászok esküje

„Minden tornász nevében ígérem, hogy a Világ bajnokságokon (vagy bármely más hivatalos FIG versenyen) az adott verseny szabályozó rendelkezéseket tiszteletben tartjuk, és magunkra érvényesnek tekintjük azokat. Doppingszerek és drogok alkalmazása nélkül, igazi sportemberhez méltó viselkedéssel veszünk részt az eseményen, a sportág dicsőségére és minden tornász becsületére.”

3. SZAKASZ – EDZŐKRE VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK

3.1 cikk Edzők jogai

Az edzők számára garantált jogok:

- Segíteni a rá bízott tornászt vagy csapatot a szer megemelésére, új elem értékelésére vonatkozó írásos kérvények beadásában.
- Segíteni a rá bízott tornászt vagy csapatot a pódiumon a melegítés során, minden szeren.
- Segíteni a tornásznak, vagy csapatnak a szer előkészítésében. A szerek előkészítését elvégezhetik az edzők a következő rotációra, ha az adott rotációban versenyző utolsó tornász befejezte a gyakorlatát az adott szeren, és nyilvánosságra hozták a pontszámát.
- Felemelni a tornászt függő pozícióba gyűrűn és nyújtón.
- Jelen lenni a pódiumon a zöld lámpa jelzése után, hogy eltávolítsa a dobantót korlátot.
- Jelen lenni a pódiumon a gyűrű és a nyújtó gyakorlat alatt biztonsági okokból.
- Segíteni, vagy tanáccsal ellátni a tornász a leesést követő időben minden szeren, és az első és második ugrás között.
- Tornásznak pontszámát nyilvánosan közzé tegyék közvetlenül a gyakorlat után, vagy az adott versenyt szabályozó rendelkezéseknek megfelelően.
- Bármely szeren segíteni a tornászt sérülés, vagy a szer meghibásodása esetén.
- Óvást benyújtani a szuperior zsűrinek a gyakorlat nehézségi értékelésére vonatkozóan (ld. 3.4 cikk).
- Kérelmezni a szuperior zsűrinél az idő és vonal levonások felülvizsgálatát.

3.2 cikk Edzők felelőssége

- Ismerje a Szabálykönyvet, és annak megfelelően viselkedjen.
- Beadni a versenyzők sorrendjét és az egyéb olyan információkat az adott versenyre vonatkozóan, melyeket a FIG Szabálykönyv és/vagy FIG Technikai Szabályzat előír.
- Tartózkodni a szer magasságának megváltoztatásától, a dobantóból a rugók kivételétől és áthelyezésétől.
- Tartózkodni a verseny késleltetésétől, a bírók rálátásának zavarásától, és minden más zavaró magatartástól, illetve a más résztvevők jogainak megsértésétől.
- Tartózkodni attól, hogy a gyakorlat során a tornászhoz beszéljen, illetve más módon segítse (jeladás, bekiabálás, biztatás, stb..).
- Tartózkodni attól, hogy aktív bírókkal, és/vagy a küzdőtéren kívül lévő személyekkel beszélgetésbe elegyedjen (kivéve csapat orvos és delegációvezető).
- Tartózkodni minden más fegyelmezetlen vagy sértő viselkedéstől.
- A verseny teljes ideje alatt fair és sportszerű módon viselkedni.
- Sportszerűen részt venni minden eredményhirdetésen.

MEGJEGYZÉS: Lásd a levonásokat a vétségekért és sportszerűtlen viselkedésért

A küzdőtéren belül engedélyezett edzők száma:	
Kvalifikációs és csapat döntő versenyek:	
Teljes csapatok	1 vagy 2 edző
Egyéni versenyzővel induló nemzetek	1 edző
Egyéni összetett és egyéni szerenkénti döntők.	
Minden tornász	1 edző

3.3 cikk Büntetések - Edző viselkedése

A szuperior zsűri elnöke által	A FIG hivatalos és regisztrált versenyein
A tornász/csapat eredményét közvetlenül nem befolyásoló viselkedés	
Sportszerűtlen viselkedés (érvényes a verseny minden szakaszára).	1. alkalommal – Sárga lap az edzőnek (figyelmeztetés) 2. alkalommal – Piros lap és az edző eltávolítása a versenytérületről*
Egyéb kirívó, fegyelmezetlen vagy sértő viselkedés (érvényes a verseny minden szakaszára).	Azonnal piros lap, és az edző eltávolítása a versenyről*

Az edző, a tornász/csapat eredményére közvetlen hatással lévő viselkedése esetén	
Sportszerűtlen viselkedés, pl. a verseny meg nem engedett késleltetése vagy félbeszakítása, beszélgetés aktív bírókkal a verseny alatt, kivéve óvás esetén a D1 bíró, a gyakorlat során beszél a tornászhoz, jelt ad, bekiabál, biztatja, stb.	1. alkalom -0,50 (tornásztól v. csapattól/verseny) és sárga lap az edzőnek (figyelmeztetés), ha az edző beszél aktív bíróval
	1. alkalom -1,00 (tornásztól v. csapattól/verseny) és sárga lap az edzőnek (figyelmeztetés), ha az edző agresszívan beszél aktív bíróval
	2. alkalom -1,00 (tornásztól/csapattól az eseményen), piros lap az edzőnek és eltávolítás a versenyterületről*
Más zavaró, fegyelmezetlen és sértő viselkedés, pl. az előírt személyek helytelen jelenléte verseny során, a versenyterületen, stb.	-1,00 (tornásztól/csapattól az eseményen), piros lap az edzőnek és eltávolítás a versenyterületről*

Megjegyzés: Ha egy csapat két edzője közül az egyiket kizárják a versenyterületről, egy másik edzőre le lehet cserélni egy alkalommal, a teljes verseny során.

1. vétség = sárga lap

2. vétség = piros lap, mellyel az edzőt kizárják a következő verseny szakaszokról

* amennyiben a csapatot csak egy edző kíséri, az edző bent maradhat a versenyen, de a következő Világbajnokságra, Olimpiára nem lesz akkreditálható.

3.4 cikk Óvás

TR-nak megfelelően (Technikai Szabályzat).

3.5 cikk Edzők esküje

„Minden edző és az összes, a versenyző közelében dolgozó résztvevő nevében ígérem, hogy a sportszerűség és az etikusság elveinek megfelelően viselkedem, az Olimpiai mozgalom alapelveinek megfelelően. Arra kötelezzük magunkat, hogy a tornászokat a fair play-re és doping mentes sportra neveljük, és hogy tiszteletben tartsanak minden FIG szabályt, mely a Világbajnokságot szabályozza.”

4. SZAKASZ – A TECHNIKAI BIZOTTSÁGRA VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK

4.1 cikk Férfi Technikai Bizottság elnöke

A férfi technikai bizottság elnöke, vagy megbízottja a szuperior zsűri elnöke. Az ő és a szuperior zsűri feladatai:

- A verseny általános technikai irányítása a Technikai Szabályzatnak megfelelően.
- A bírói értekezlet és eligazítások összehívása és elnöklése.
- A Bírói Rendelkezések adott versenyre vonatkozó előírásainak alkalmazása.
- Elbírálni az új elemek besorolására, a nyújtó és/vagy gyűrű felemelésére vonatkozó kérvényeket, és az egyéb felmerülő kérdéseket. Általában ezeket a döntéseket a Férfi Technikai Bizottság hozza meg.
- Megbizonyosodni róla, hogy a Munkatervben meghatározott időrend betartásra kerül.
- Ellenőrizni a szer felügyelő munkáját, és közbeavatkozni, amennyiben az szükségesnek tűnik. Általánosságban elmondható, hogy a pontszám nyilvános megjelenítése után már nem lehet azon módosítani, kivéve azokat az eseteket, amikor óvás, idő- vagy vonal hibák helyesbítése történik.
- Elbírálni az óvásokat a leírtaknak megfelelően.
- h) A szuperior zsűri tagjaival együttműködve figyelmeztetni vagy lecserélni bármely bírói minősítésben dolgozó személyt, aki elégtelenül működik, vagy megszegi esküjét.
- i) video elemzést készíteni (a verseny után) a TC-vel, hogy a bíráskodás hibáit meghatározzák, és a bírók értékelésének eredményét megküldeni a FIG Szakági Bizottságának.
- j) Felügyelni a szerek méreteinek ellenőrzését a FIG Szernormáknak megfelelően.
- k) Szokatlan és speciális körülmények között nevezhetnek bírót a versenyre.
- l) Jelentést tenni a FIG Végrehajtó Bizottság felé, melyet a FIG főtábornak kell megküldeni, amint lehetséges, de legkésőbb a versenyt követő 30 napon belül, melynek a következőt kell tartalmaznia:
 - Általános megjegyzések a versenyről, beleértve a speciális eseteket és tanulságokat a jövőre nézve
 - Részletes elemzés a bírók teljesítményéről (3 hónapon belül), valamint javaslattal a szankciókra az olyan bírók ellen, akik nem teljesítették az elvárásokat.
 - Részletes lista minden beavatkozásról (pontszám módosítások a felmutatás előtt és után).
 - D-zsűri pontjainak technikai elemzése

4.2 cikk Férfi Technikai Bizottság

A verseny minden szakaszában a férfi technikai bizottság tagjai, vagy megbízottjaik töltik be a szuperior zsűri, és a szerek felügyelő bírói feladatait. Felelősségi köreik:

- a) Részt venni a bírói értekezletek levezetésében és a felügyeletük alá tartozó szerek bírójának iránymutatást adni a megfelelő munkavégzéshez.
- b) A Bírói Rendelkezések alkalmazása, ellenőrizni a fair pontozást és a következetességet az érvényes szabályoknak és követelményeknek megfelelően.
- c) Szimból írással lejegyezni az egész gyakorlatot.
- d) Kiszámolni a D és E pontszámot (kontroll pontszám) a D, R és E zsűriek értékelése érdekében.
- e) Ellenőrizni a gyakorlatok értékelését és végső pontszámának meghatározását.
- f) Az edzésen, a bemelegítés és a verseny során használt szereket ellenőrizni a FIG Szernormáknak megfelelően.

5. SZAKASZ – SZERZSŪRIRE VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK ÉS A SZERZSŪRI FEL-ÉPÍTÉSE

5.1 cikk Felelősségi körök

Minden bíró teljes mértékben és függetlenül felelős a pontszámáért. A szerzsűri minden tagjának kötelessége:

- a) Átfogó tudással rendelkezni:
 - a FIG Technikai Szabályzatról
 - a szabálykönyvről (Kód)
 - a FIG Bírói Szabályzatról
 - minden más olyan technikai információról, mely szükséges lehet számára a verseny során
- b) A versenynek megfelelő kategóriával rendelkezni, melyen pontoznak
- c) Széleskörű tudással rendelkezni a napjaink tornájáról, megérteni a szabályok célját, okát, értelmezését és alkalmazását.
- d) Részt venni minden tervezett értekezleten az adott verseny előtt (kivételes, elkerülhetetlen esetek az adott alkalomnak megfelelően kerülnek elbírálásra a FIG MTC által)
- e) Ragaszkodni minden olyan szervezési vagy bíraskodási utasításhoz, melyet a versenyt kormányzó szervek adnak (pl. a pontozó rendszer üzemeltetőjének utasításai)
- f) A pódiumtréningen való részvétel nem kötelező az összes bíró számára, hacsak a verseny direktívájában ez előírásra nem kerül.
- g) Minden szerhez megfelelő felkészültséggel rendelkezni
- h) Képesnek lenni a különböző, szükséges feladatok ellátására, többek között:
 - Megfelelően kitölteni bármely pontozó lapot
 - A számítógépes vagy mechanikus eszközök megfelelő használata
 - Megkönnyíteni a verseny hatékony lefutását
- i) Legyen jól felkészült, kipihent, éber és jelenjen meg pontosan egy órával, vagy a munkaterv utasításainak megfelelően, a verseny kezdete előtt.
- j) A FIG előírásainak megfelelő öltözékben jelenjen meg (sötétkék zakó, szürke nadrág, fehér ing és nyakkendő), kivéve azokat a versenyeket, ahol az egyenruhát a szervező bizottság biztosítja.

A verseny folyamán a bírónak kötelező:

- a) Minden időben szakmailag megfelelő módon viselkedni, és példát mutatni fegyelmezett és etikus viselkedésből
- b) Betölteni az 5.4 cikkben foglalt funkciókat
- c) Minden gyakorlatot alaposan, gyorsan, objektíven és fair módon értékelni, kétség esetén a tornász javára döntve
- d) Megőrizni a személyes pontszámaik egy példányát
- e) A számára kijelölt helyen maradni (kivéve a D1 zsűri engedélyével) és tartózkodni a tornászokkal, edzőkkel, delegáció vezetőikkel vagy más bírókkal folytatott beszélgetéstől

A nem-megfelelő értékelésért és viselkedésért a bírót az aktuális FIG Bírói Szabályzatának és/vagy az adott versenyt szabályozó technikai szabályzatnak megfelelően büntetik.

5.2 cikk Jogok

A szuperior zsűri beavatkozásakor a bírónak joga van megmagyarázni a maga által adott pontszámot és beleegyezni (vagy nem) a változtatásba. Egyet nem értés esetén a bírót felülbíráhatja a szuperior zsűri, erről a bírót azonnal értesíteni kell.

Egy bíróval szemben elkövetett önkényes tett esetén a bírónak joga van fellebbezni a

- a) szuperior zsűri felé, ha az önkényeskedést a szer felügyelő bírója követte el
- b) fellebbezési zsűri felé, ha az önkényeskedést a szuperior zsűri követte el

5.3 cikk A szerzsűri összetétele

5.3.1 cikk A szerzsűri (Bírói zsűriek)

A hivatalos FIG versenyeken, Világbajnokságokon és Olimpiai Játékokon a szerzsűri a D-zsűriből (Difficulty - nehézség), az E-zsűriből (Execution - kivitelezés).

- A D-bírókat a FIG Technikai Bizottság sorsolja és jelöli ki a hatályos FIG Technikai Szabályzatnak megfelelően.
- E-bírói zsűriekbe és támogató pozíciókba a TC felügyelete alatt sorsolják a bírókat a hatályos Technikai Szabályzatnak, vagy az adott versenyt szabályozó Bírói Szabályzatnak megfelelően.

A szerzsűri összetétele a különböző versenytípusokon

VB és Olimpia	Más események
9 bíró: 2 D bíró 7 E bíró	A FIG Általános Bírói Szabályzatnak megfelelően

5.3.2 cikk Vonal és időmérő bírók

- Kettő (2) vonalbíró a talajra
- Egy (1) vonalbíró az ugrásra
- Egy (1) időmérő talajra

A bírói zsűriek módosítása egyéb nemzetközi versenyeken, nemzeti és helyi versenyeken megengedett.

5.4 cikk A szerzsűri feladatai

5.4.1 cikk A D-zsűri feladatai

- A D-zsűri bírónak az egész gyakorlatot le kell írniuk szimból írással, önállóan értékelni és részrehajlás nélkül, közösen meg kell határozniuk a D-pontszámot. A megbeszélés engedélyezett.
- A D zsűri felvezeti a D-pontszámot a számítógépbe.
- A D-pontszám a következőkből áll:
 - Az elemek értéke (Nehézségi érték) az elemtáblázatnak megfelelően.
 - Kapcsolati érték, az egyes szerekre vonatkozó speciális szabályok alapján
 - A bemutatott speciális elemcsoport követelmények (ECSK) számát és értékét.

D1 bíró feladatai:

- Összekötőként működik a szerzsűri és a szer felügyelő zsűri között. A szer felügyelő zsűri értekezik a superior zsűri-vel, ha szükséges.
- Koordinálja az időmérő és vonalbírók, valamint a titkárok munkáját.
- Biztosítja a szer hatékony működését, valamint a bemelegítési idő ellenőrzését.
- Felvillantja a zöld fényt, vagy más nyilvánvaló jelzéssel jelzi a tornásznak, hogy 30 mp-en belül meg kell kezdenie a gyakorlatát.
- Biztosítja a neutrális levonások (idő, vonal, viselkedési hibák) alkalmazását a végső pontszámból, a pontszám felmutatása előtt.
- Biztosítja, hogy a rövid gyakorlatért járó levonást megfelelően alkalmazzák.
- Biztosítja, hogy a következő levonásokat alkalmazzák:
 - Bejelentkezés hiánya a gyakorlat előtt, és kijelentkezés hiánya utána
 - Érvénytelen, „0” ugrás bemutatása
 - Edzői asszisztálás: Ugrás, gyakorlat és leugrás (DMT) alatt

A D-zsűri feladatai a versenyt követően:

Írásos jelentést kell beadniuk a TC Elnök számára, a következő információkkal:

- Lista a szabálysértésekről, félreérthető és megkérdőjelezhető döntésekről, a tornász számának és nevének megjelenésével
- Minden gyakorlat tartalma a MTC elnöke és a szer felügyelője számára a hivatalos FIG nyelvek egyikén, a versenytől számított 2 héten belül.

5.4.2 cikk Az E-zsűri feladatai:

- A gyakorlatot figyelemmel kíséreni, értékelni a hibákat és alkalmazni az oda vonatkozó levonásokat helyesen, önállóan, más bírókkal való megbeszélés nélkül
- Jegyezni kell a levonásokat
 - Az általános hibákért
 - A technikai összeállítási hibákért
 - A testhelyzetbeli hibákért
- Ki kell tölteniük a pontozó lapot, olvasható aláírással ellátni azt, vagy be kell vinniük a levonásaikat a számítógépbe.
- Képesnek kell lenniük a személyes jegyzeteiket az összes gyakorlatról bemutatni.

5.5 cikk Az időmérő, vonalbírók és titkárok feladatai

5.5.1 cikk Időmérők és vonalbírók

Az időmérő és vonalbírók a brevet-vel rendelkező bírók közül kerülnek kisorsolásra, hogy a következő feladatokat ellássák:

Vonalbírók:

- Meghatározzák a kilépést talajon és ugráson és egy piros zászló felemelésével jelezzék azt.
- Értesítsék a D1 bírót a hibáért és levonásért, aláírják és beadják a megfelelő írásos jelentést.
- Ugráson ellenőrizni a melegítés során bemutatott ugrások számát.

Időmérő bírók:

Mérjék a gyakorlat hosszát (talaj)

- Biztosítsák a bemelegítési idő betartását korlátan.
- Talajon hallható jelzést adjanak a tornásznak 65 másodpercnél és 75 másodpercnél.
- Értesítsék a D1 bírót a hibáért és levonásért, aláírják és beadják a megfelelő írásos jelentést.
- Ahol nincs számítógépes rendszer, az időmérőnek pontosan fel kell jegyeznie a megengedett időn túli időt.

5.5.2 cikk A titkárok feladatai

A titkároknak ismerniük kell a CoP-t és számítógépes ismeretekkel is rendelkezniük kell. Általában a szervező bizottság jelöli ki őket. A D1 bíró felügyelete alatt ők felelősek a számítógébe bevitt adatok helyességéért:

- Csapatrend és tornászok sorrendjének betartása
- Zöld és piros jelzőfény megfelelő működtetése
- Végső pontszám helyes felmutatása
- Mérjék a leesési időt
- Ellenőrizték, hogy a gyakorlatot akkor kezdje meg a tornász, amikor a zöld fény világít.

5.6 cikk – Ülésrend

A bírókat úgy kell elhelyezni, hogy zavartalan rálátásuk legyen az egész gyakorlatra, így lehetővé téve, hogy teljesítsék értékelési feladatukat.

- A D-zsűri bíróinak kell a szer közepével egy vonalban lenniük.
- Az időmérő(k) a szerzsűrinél ülnek bármelyik oldalon.
- A talaj vonalbírói a két egymással szemközti sarokban ülnek, és a két, hozzájuk közel eső vonalat figyelik.
- A vonalbíró ugráson a leérkezési terület távolabbi végénél ül.
- Az E bírók elhelyezése a D zsűritől számítva az óra mutató járásának megfelelően történik, vagy a versenybírók helye egyenes vonalban kerül kijelölésre: D2, E1, E2 és E3 bírók a D1 bírótól számítva bal oldalon, míg a Titkár, E7, E6, E5 és R4 bírók a jobb oldalon.

Az ültetési rendben a hely adottságaitól függően el lehet térni.

5.7 cikk Bírói eskü (FIG TR 7.12)

A világbajnokságon, és más fontos nemzetközi eseményeken a bíróknak a bírói esküjükhöz kell tartaniuk magukat.

„Minden bíró és hivatalos személy nevében ígérem, hogy a Világbajnokságokon (vagy bármely más hivatalos FIG versenyen) teljes pártatlansággal, a versenyt szabályozó szabályok tiszteletével és betartásával veszek részt, a sportszellem igaz lelkiületével.”

5.8 cikk – MAG Új elemek elnevezése

- Nemzetközi szinten első alkalommal egy hivatalos FIG 1, 2, vagy 3 versenyen került bemutatásra (FIG Technikai delegált jelenlétében, vagy a nélkül)
- Legalább C értékű elem, és bemutatása során a megfelelő értéken bemutatva
- Az elem nehézségét és nevét a Technikai Bizottság az elem bemutatását követő elemzését követően adják meg.
- Ha ugyanazon a versenyen több mint egy tornász mutatja be ugyanazt az elemet, az új elemet minden tornászról elnevezik.
- A tornász szövetségének felelőssége hogy egy videó felvételt benyújtson a FIG-nek a javasolt új elemről a versenyen követően a lehető leghamarabb. Továbbá a verseny technikai delegáltja (TD) benyújtja a hivatalos videó anyagot, az eredeti, az edző által benyújtott videót és rajzot – ha van ilyen, és minden részletet az előzetes értékeléssel kapcsolatban az adott versenyről a FIG Technikai Bizottság elnökének, amilyen hamar lehetséges.

II. RÉSZ – A GYAKORLATOK ÉRTÉKELÉSE

6. SZAKASZ – A VERSENYGYAKORLAT ÉRTÉKELÉSE

6.1 cikk Általános szabályok

1. Két különálló pontszám, „D” és „E” kerül kiszámításra minden szeren.

- A D-zsűri határozza meg a D-pontszámot, a gyakorlat összeállítása, míg az E-zsűri az E-pontszámot a gyakorlat kivitele és művészi hatása, összeállítási követelmények, technika és testhelyzet alapján.
- A „D” pontszám a következőkből áll:
- 8 elem nehézségi értékének összege, a legértékesebb 7 elem, de maximum 4 elem azonos elemcsoportból, valamint a legrás értéke. Ha a bírónak a 7 azonos értékű elemekből kell kiválasztania, melyek azonban különböző elemcsoport-hoz tartoznak, a tornász javára kell döntenie.

1. példa:

I	I	II	III	III	III	III	II	II	IV
A	B	B	B	B	B	C	E	C	D
	B		B	B	B	C	E	C	D

2. példa: Talaj

II	II	I	I	IV	II	III	II	IV	III
A	D	B	D	B	D	D	D	D	D
	D	B	D		D	D	D	D	D

Félkövér betűkkel a beszámítható elemek vannak kiemelve.

- Kapcsolati érték, az egyes szerekre vonatkozó speciális szabályok alapján
- Az elemcsoport követelményeket kiváltó elemeknek a 8 beszámításra kerülő elem között kell szerepelniük.
- Az „E” pontszám 10 pontból indul, és tizedenként kerülnek belőle levonásra az alábbi hibák:
- Esztétikai és kiviteli hibák összessége.
- Technikai és összeállításbeli hibák összessége.
- A kiviteli, esztétikai, technikai és összeállításbeli hibákért adott legmagasabb és legalacsonyabb levonás kiesik. A bennmaradó pontszámok átlagértékét vonjuk le 10 pontból ahhoz, hogy meghatározzuk a végső „E” pontszámot.

Az E-pontszámot a következőképpen számoljuk:

7 E-pontszám: középső 3 pontszám átlaga

5 E-pontszám: középső 3 pontszám átlaga

4 E-pontszám: középső 2 pontszám átlaga

3 E-pontszám: 3 pontszám átlaga

2 E-pontszám: 2 pontszám átlaga

6.2 cikk – Végső pontszám meghatározása

1. A végső pontszámot a D-pontszám és az E-pontszám összeadásával kapjuk meg.
2. A gyakorlatok értékelésére vonatkozó szabályok alkalmazása és a végső pontszám meghatározása a verseny minden szakaszán (kvalifikáció, csapat döntő, egyéni összetett döntő, szerenkénti döntők) ugyanúgy történik, kivéve ugráson, ahol a kvalifikációra és a szerenkénti döntőre speciális szabályok vonatkoznak (13. szakasz).
3. Az egyéni összetett pontszám a hat szeren elért végső pontszámok összege.
4. A csapat pontszáma az adott versenyt szabályozó Technikai Szabályzat figyelembevételével kerül kiszámításra.
5. A csapat döntőre, az egyéni összetett döntőre és a szerenkénti döntőkre való kvalifikáció és az azokban való részvétel az adott versenyt szabályozó Technikai Szabályzatnak megfelelően lehetséges.
6. A végső pontszámot általában a pontozási rendszer személyzete számítja ki, de a felmutatás előtt a szer felügyelőjének jóvá kell azt hagynia.
7. A hivatalos FIG versenyeken a D-zsűri által egyénileg adott „D” pontszám és az E-zsűri által adott „E” pontszám (a 10 pontból levont, bent maradó átlag E pontszám) az eredményjelzőn megjelenítésre kerül. Minden egyes E zsűritag által adott E pontszámnak meg kell jelennie a kiadott eredménylistán. Minden egyéb versenyen a D pontszámot, az E pontszámot és a végső pontszámot kell felmutatni.

6.3 cikk – Rövid gyakorlat

A gyakorlat bemutatásáért a tornász maximum 10,00 pontos E-pontot érthet el:

A D-zsúri neutrális/semleges levonásokat alkalmaz a végső pontszámból, ha a tornász rövid gyakorlatot mutat be.

Elemek száma	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Neutrális levonás (ND)	0	0	0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	10,0

7. SZAKASZ – D-PONTSZÁMRA VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK (DV)

7.1 cikk – Nehézség

- Talajon, lólengésen, gyűrűn, korlátan és nyújtón a következő nehézségi értékekkel számolunk minden versenyen:
Nehézség A B C D E F G H I J
Érték 0,10 0,20 0,30 0,40 0,50 0,60 0,70 0,80 0,90 10,00
- A lehetséges mértékben csak önálló elemek találhatók az elemtáblázatban. Minden elemnek önálló nehézséget adnak, és azonosítási számmal látják el.
- Az elemtáblázatban nem szereplő elemeket nehézségi értékelésre a FIG hivatalos versenyén legalább 24 órával a pódiumedzés előtt be kell nyújtani a superior zsúri elnökének. Helyi, nemzeti és egyéb nemzetközi versenyeken a technikai felügyelet adhat előzetes nehézségi értékelést.
- A gyakorlat során a versenyző megismételhet egy elemet (vagy azonos számmal ellátott elemet), de az ismételt elemet a D pontszám megállapításánál nem lehet figyelembe venni. Lásd a kiegészítő szabályokat az elemisméltlésre vonatkozóan a kápáslovon és a gyűrűn, a 11. és 12. szakaszban.
- Azok az elemek, melyek már nem szerepelnek az elemtáblázatban, nehézségi érték nélküli elemek.
- Az azonos cellában, különböző értékkel feltüntetett elemek, bemutatathatók a gyakorlaton belül, és mindkettőt be lehet számolni a D pontszámba.

7.2 cikk – Elemcsoportok és leugrás (DMT) követelmények

- Az elemcsoportok és leugrás, mint értékelési kategóriák kialakításának célja, hogy a bíró értékelni tudja az előírt mozgásfajtákat, és túl a tornász személyes preferenciáin és technikai képességein rákényszerítsenek a gyakorlat összeállításánál felhasznált mozdulatok sokszínűségére.
- A talaj kivételével minden szeren három elemcsoport került kialakításra, I, II és III jelöléssel, és egy leugrás csoport, IV jelöléssel. A talajon négy elemcsoport került kialakításra.
- A gyakorlatban mind a három, talajon mind a négy elemcsoportból legalább egy elemet be kell mutatni a tornásznak.
- Egy elem csak annak az elemcsoportnak a követelményét elégítheti ki, amely csoportba az elemtáblázatban besorolásra került.
- Minden elemcsoport követelmény teljesítéséért 0,5 pontot ad a D-zsúri, ha az D vagy magasabb értékű elemmel lett teljesítve (a 7, talajon a 8 beszámítandó elem figyelembevételével).
- Azokat az elemcsoportokat, melyeket A, B vagy C nehézségű elemmel teljesít a tornász, 0,3 ponttal jutalmazza a D zsúri (kivéve az I. elemcsoportot minden szeren, melyet bármely elem bemutatása esetén 0,5 ponttal jutalmazunk).
- Minden gyakorlatot a leugrás elemcsoportba sorolt szabályos leugrással kell befejezni (lásd a speciális szabályokat a talajra és az ugrásra vonatkozóan a 10. és 13. szakaszban).
- A leugrás elemcsoportnál a következő szabályokat kell alkalmazni:
 - A DMT elemcsoport elemének értéke megegyezik az adott leugrás nehézségi értékével (pl. F leugrás 0,6 nehézségi értéket, és 0,6 elemcsoport értéket kap).
- Legalább C értékű elemből pontos leérkezést a D-zsúri a lólengés leugrása kivételével 0,1 bónusz ponttal jutalmaz.

7.3 cikk Kapcsolati értékek

- Ez az értékelési kör lehetőséget nyújt a D-zsúri számára, hogy speciális elemkapcsolatokat értékeljen. Ennek megfelelően ezek a kapcsolati pontok lehetővé teszik, hogy különbséget tegyünk a gyakorlatok között, melyek speciális elemkapcsolatokat tartalmaznak, a szereknél részletesen leírtaknak megfelelően.
- Kapcsolati értéket csak közvetlen kötésben, nagy hiba nélkül bemutatott magas értékű elemeknél lehet adni.

7.4 cikk A D-zsúri értékelése

- A D-zsúri feladata, hogy értékelje a gyakorlat tartalmát, meghatározza a megfelelő D-pontszámot minden szeren, a 10-15. szakaszban meghatározott módon. A 7.4 szakaszban felsorolt esetek kivételével a D zsúri kötelezően elfogad és értékel minden megengedett elemet, amely megfelelően kerül bemutatásra.
- A tornásztól elvárt, hogy csak olyan elemeket mutasson be a gyakorlatában, melyeket biztonságosan, esztétikusan és technikailag megfelelően tud bemutatni. Rendkívül rossz technikával bemutatott elemeket a D-zsúri nem fogad el, az E-zsúri pedig levonásokat alkalmaz érte.

3. Minden elem tökéletes kivitellet és befejező helyzettel van meghatározva.
4. Az az elem, melyet a D-zsűri nem fogad el, nem kap elemértéket.
5. A D-zsűri nem fogadja el azokat az elemeket, melyek bemutatása jelentősen eltér az előírt végrehajtástól. Az alábbi okokból, de nem kizárólag ezekből fakadóan nem fogad el elemet a D-zsűri:
 - a) Ha talajon az elemet a tornász a talaj területen kívül kezdi meg (lásd 10. szakasz 10.2.3 a).
 - b) Ha ugráson a tornász érvénytelen ugrást mutat be, a 13. szakaszban meghatározottaknak megfelelően.
 - c) Ha nyújtón olyan elemet mutat be a tornász, melyben hozzáér a lába a szerhez, vagy lábról indítja az elemet (lásd 15. szakasz).
 - d) Ha bármely szeren olyan tartásos elemet mutat be a tornász terpesztett lábbal, mely nem szerepel az elemtáblázatban.
 - e) Ha az elem olyan mértékben eltér a leírt követelményektől, hogy már nem egyezik az azonosító számával vagy követelményeivel (lásd: A. Függelék 3.i), például:
 - i. Erőelem bemutatása szinte kizárólag lendületből, vagy fordítva
 - ii. Nyújtott testhelyzetű elem bemutatása látható zsugor vagy bicska helyzettel, vagy fordítva. Ezekben az esetekben az elemet akként értékeljük, ahogy a tornász bemutatta.
 - iii. Normál esetben zárt lábbal végrehajtott erőelem bemutatása terpesztett lábbal.
 - iv. Tartásos erőelem bemutatása jelentősen hajlítot karral.
 - v. Gyűrűn kézállásban bemutatott, vagy kézállásban végződő elem bemutatása úgy, hogy a tornász a lábával vagy lábfejjével a hevederhez támaszkodik.
 - f) Ha az elemet segítségadással mutatja be a tornász.
 - g) Ha a tornász leesik, vagy a szerre esik az elem bemutatása közben, vagy megváltoztatja, vagy félbeszakítja bármely más okból.
 - h) Ha a tornász leesik, vagy a szerre esik az elem bemutatása közben, anélkül, hogy elérné a befejező helyzetet, és ez megakadályozza a folytonos mozgásban, legalább egy lengés erejéig.
 - i) Ha egy tartásos erőelem, vagy egy sima tartásos elem nincs kitarva.
 - j) Ha egy emelés (tolódás) vagy ereszkedés olyan tartásos erőelemből indul, amit valamilyen oknál fogva nem fogadtak el, vagy nem értékelték.
 - k) Ha egy fordulattal bemutatott elem, a legtöbb szeren, 90°-nál nagyobb mértékben hiányos vagy túlfordult, vagy egy lendületi elem a tökéletes véghelyzettől 45°-nál nagyobb mértékben eltér (lásd: Függelék A 3.i). Néhány különleges esetben, elsősorban ugráson, a csavar 90°-os hiánya vagy túlfordulása azt eredményezheti, hogy a D-zsűri másik elemként értékeli az ugrást.
 - l) Ha kápáslovon a haránt- vagy oldaltámaszban bemutatott elem több mint 45°-kal eltér a helyes támaszhelyzettől az elem nagyobb része alatt.
 - m) Ha tartásos erőelem, vagy sima erőelem bármely szeren több mint 45°-kal eltér a vízszintes test, kar vagy lábhelyzettől.
6. Minden esetben a D-zsűri feladata olyan döntést hozni a tornában szerzett tapasztalatainak megfelelően, ami a torna sportág érdekeit szolgálja. Kérdéses esetekben a kérdést a tornász javára kell eldönteni.
7. Az olyan, rendkívül rossz technikával bemutatott elemeket, melyeket a D-zsűri nem is fogad el, az E-zsűri nagy levonással értékeli.
8. A Speciális Elemisméltés esetén a magasabb nehézségi értékű elemet számítjuk először.

7.5 cikk Elemisméltés

1. A gyakorlat nem ismételhető meg, csak abban az esetben, ha az a tornász hatáskörén kívülálló ok miatt szakad meg.
2. Ha a tornász a szerre esik, vagy leesik a szerről, eldöntheti, hogy a gyakorlatot tovább folytatja, vagy az elrontott elemet megismétli elemértékért. (Lásd: 9.2.5 cikk)
3. Nehézségi értékért vagy kapcsolati értékért nem ismételhető meg elem (azonos azonosítási számmal ellátott elem). Ez a szabály alkalmazandó az egy elemkapcsolaton belül bemutatott elemisméltésekre is (kivételem: bizonyos elemek és körök kápáslovon, melyek értéke nő, ha speciális kombinációkban kétszer kerülnek bemutatásra, és gyűrűn - lásd a 11. és 12. szakaszt).
4. Ha egy elemet bármilyen okból nem fogad el a D-zsűri, az nem teljesíthet elemcsoport követelményt sem.

7.6 cikk D zsűri értékelési táblázat

Tornász tevékenysége	D-zsűri értékelés
Az elem el nem fogadásához vezető hibák (lásd: 7.4 és 9.4 cikkek)	Az elem nehézségi értékének el nem fogadása
Segítségadás az elem bemutatása közben	Az elem nehézségi értékének el nem fogadása
Nem tartja ki az elemet	Az elem nehézségi értékének el nem fogadása
Elemisméltés	Megengedett, ne nem kap értéket
Lábbal elrugaszkodás leugrásnál, vagy nem megengedett leugrás	Nem fogadja el az elemet, és nem teljesíti a leugrás elemcsoport követelményt
Más tiltott elem	Az elem el nem fogadása

8. SZAKASZ – E-PONTSZÁMRA VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK

8.1 cikk Gyakorlat kivitelezésének leírása

1. A gyakorlat kivitelezése azokból a tényezőkből áll, melyek a napjaink tornájának lényegét jellemzi, és ezek hiányossági jelentkezők az E-zsúri által adott levonásban. Ezek a tényezők a következők:
 - a) A technika, összeállítás (gyakorlat felépítéssel szembeni általános elvárások), esztétika és kivitel.
2. A gyakorlat kivitelezésének maximális értéke 10,0 pont.

8.2 cikk E-zsúri levonások számítása

1. Az E-bírók egymástól függetlenül értékelik a gyakorlatot, és határozzák meg a levonásokat, a gyakorlat befejezését követően 20 másodpercen belül.
2. Minden egyes gyakorlatot a tökéleteshez képest értékelnek. Minden eltérés ettől az elvárástól, levonást eredményez.
 - a) Az esztétika, kivitelezés, technika és összeállítás hibáért adott levonásokat maximum a gyakorlat kivitel 10,0 pontjáig adjuk össze.

8.3 cikk Útmutatás a tornászoknak

1. A tornásztól elvárt, hogy csak olyan elemeket mutasson be a gyakorlatában, melyeket biztonságosan, esztétikusan és technikailag megfelelően tud bemutatni. A biztonságáért saját maga vállal felelősséget. Az E-zsúri feladata, hogy szigorúan alkalmazza a levonásokat az esztétikai, kiviteli, kompozíciós és technikai hibákért.
2. Elvárt, hogy a tornász ne az esztétikus és technikailag helyes kivitel rovására növelje a D, nehézségi pontszámát.
3. Minden gyakorlat egy alapállásból indított felugrással kezdődik, kizárólag korláton és nyújtón pár lépés nekifutással, vagy mozdulatlan függésből. A felugrást nem előzhetik meg, és nem szakíthatják meg elemek. Ez a szabály nem vonatkozik az ugrásra, ahol speciális szabályok érvényesek.
4. A leugrást minden szerről és a talaj gyakorlat, valamint az ugrás befejezése álló helyzetben, zárt lábakkal kell befejezni. A talaj kivételével a leugrás végrehajtásához nem megengedett, hogy a tornász lábról rugaszkodjon el a szerről.

9. SZAKASZ – TECHNIKAI ELŐÍRÁSOK

9.1 cikk Az E-zsúri értékelése

1. Az E-zsúri feladata a gyakorlatok értékelése esztétikai, kiviteli és technikai szempontból, valamint megítélni, hogy a gyakorlat mennyire felel meg az adott szerre jellemző összeállítási elvárásoknak (gyakorlat összeállítási követelmények). Az E-zsúri minden esetben az elemek tökéletes kivitelezését, és befejezését várja el (lásd A Függelék 2.).
2. A gyakorlat nehézségével az E-zsúrinek nem kell foglalkoznia. A bíró köteles egyformán levonni az azonos méretű hibákért, függetlenül attól, hogy milyen nehézségű az elem, vagy az elemkapcsolat, melyben elkövették.
3. Az E-zsúri bírónak (és a D-zsúri bírónak is) kötelessége, hogy napjaink tornájával kapcsolatban naprakész tudással rendelkezzenek, minden időben tudniuk kell, mi a legidősebb elvárás az elemek bemutatásával szemben, és tudniuk kell, hogyan változnak a sportág fejlődésével a szabályok. Ebben az összefüggésben tudniuk kell azt is, mit lehet, és mit indokolt elvárni, mi a kivételes és mi a speciális hatás (lásd Függelék A.3).
4. Az E-zsúri tagjainak észre kell venniük, ha egy alapvetően hiba nélkül bemutatott elem speciális hatásként vagy speciális célból kerül bemutatásra, és ebben az esetben tartózkodni a levonástól. Például:
 - i. Nyújtón, az óriáskör formája gyakran módosul a repülő elemek, vagy leugrás előkészítésénél. Ebben az esetben nem kell levonni, hogy a kör nem kézálláson haladt át, csak akkor, ha szükségtelen, vagy annyira eltúlzott, hogy rontja az esztétikus kivitelezést és nem felel meg a technikai elvárásoknak.
6. Ha bármely okból a bíró nem tud döntést hozni, a tornász javára kell döntenie a kérdésben.
7. Az E-bíró feladata, hogyha egy elemnél két egyértelmű hibát lát, kétszer vonjon le, pl. ha az elemben technikai és esztétikai hiba is van. Például a támaszcserénél korláton egyaránt le lehet vonni a nem megfelelő mozgáskiterjedést, és a hajlított térdet.

9.2 cikk Kiviteli és technikai hibák meghatározása

1. Minden elem tökéletes kivittel és befejező helyzettel van meghatározva. Lásd: Függelékek
2. A megfelelő bemutatástól való minden eltérés kiviteli vagy technikai hibának számít, és a bírónak ennek megfelelően le kell vonni azt. A kicsi, közepes és nagy hibákért járó levonás mértéke az tökéletestől való eltérés mértékétől függ. Az egyforma hajlításért, legyen az kar, láb, vagy test, minden alkalommal egyforma levonás jár.
3. A következő levonások járnak minden felismerhető esztétikai és technikai hibáért, amellyel a kivitelezés eltér az elvárt tökéletes előadástól. Ezek a levonások az elem, vagy gyakorlat nehézségére való tekintet nélkül alkalmazandók.

Kis hiba	0,10
Közepes hiba	0,30
Nagy hiba	0,50
Esés	1,00

- a) Kis hibák: (levonás = 0,1)
- Minden kis eltérésért a tökéletes véghelyzettől és a tökéletes technikai kivitelezéstől.
 - Minden kis korrekció a kézfej, lábfej vagy testhelyzetben.
 - Minden kis eltérés az esztétikai és technikai elvárásoktól.
- b) Közepes hibák: (levonás = 0,3)
- Minden közepes eltérésért a tökéletes véghelyzettől és a tökéletes technikai kivitelezéstől.
 - Minden jól látható és jelentős korrekció a kézfej, lábfej vagy testhelyzetben.
 - Minden jól látható és jelentős eltérés az esztétikai és technikai elvárásoktól.
- c) Nagy hibák: (levonás = 0,5)
- Minden nagymértékű eltérésért a tökéletes véghelyzettől és a tökéletes technikai kivitelezéstől.
 - Minden nagy vagy komoly korrekció a kézfej, lábfej vagy testhelyzetben.
 - Minden teljes közlendület.
 - Minden nagy vagy komoly eltérés az esztétikai és technikai elvárásoktól.
- d) Esés és segítség: (levonás = 1,0)
- Ha a tornász leesik, vagy a szerre esik az elem bemutatása közben, anélkül, hogy elérné a befejező helyzetet, és ez megakadályozza a folytonos mozgásban, legalább egy lengés erejéig (pl. jól látható függő helyzet nyújtón, vagy határozott támasz helyzet a kápáslovon a kérdéses elem után), vagy más módon pillanatnyi kontrollvesztés egy elem leérkezése vagy visszafogása során.
 - 1,0 pont a maximális levonás egy olyan elemnél, melyből el/leesik a tornász, ez magába foglalja az összes lépést, támaszt a talajon vagy szőnyegen és az esést is. Levonás más kiviteli hibákért továbbra is jár ez elemért (magasság, leérkezés előkészítő nyitás, elégtelen csavar).
 - Segítségadás az elem során, mely hozzásegíti a tornászt az elem végrehajtásához.
4. Az összes szeren, a gyakorlat végén, ha a tornász nem mutat be leugrást, de szándékosan a lábára érkezik, nem kell levonni az esésért járó levonást.
5. Leesés után, a gyakorlatot 30 másodpercen belül lehet folytatni, és a tornász elvégezhet szükséges számú elemet, vagy mozdulatot, hogy visszatérjen a kiinduló helyzetbe, de ezen elemeket és mozdulatokat is tökéletes kivittel kell bemutatni. A tornász megismételheti a rontott elemet, és a zsűri értékeli is azt, kivéve, ha a rontás a leugrás során következett be (kivéve kápáslovon), vagy ugráson.
6. A kiviteli hibákat, mint például hajlított térd, hajlított karok, rossz tartás vagy testhelyzet, szegényes mozgásritmus, túl kicsi mozgáskiterjedés, stb. a 9.2 és 9.3 pontban soroljuk fel, és minden esetben levonásra kerülnek, az elvárt tökéletestől való eltérés mértékének megfelelően.
7. A kiviteli hibákat, mint hajlított karok, lábak vagy test, a következők szerint kategorizáljuk:

Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
Enyhe hajlítás	Erős hajlítás	Extrém hajlítás

Pontosabb meghatározásért a következő alapelveket kell követni az eltérések meghatározásáért:

Hiba	Szögeltérés	Levonás
Enyhe hajlítás	>0°-45°	0,10
Erős hajlítás	>45°-90°	0,30
Extrém hajlítás	>90°	0,50 + NR

E szabály alól csak a következők jelentenek kivételt:

- Korlátan: láb behajlítása mielőtt a tornász eléri a függőleges pozíciót Moy, óriáskör elemeknél ÉS Bhavsar típusú elemek után.
- Nyújtón: láb hajlítás lendítés közben ÉS karhajlítás a repülő elemek utáni visszafogásnál.

A Szabálykönyvben megtalálhatók az ezekre az esetekre vonatkozó speciális levonások.

8. Tartásos helyzeteknél és toladásoknál a karnak (és ahol releváns, a testnek) egyenesnek kell maradnia az elem kivite-

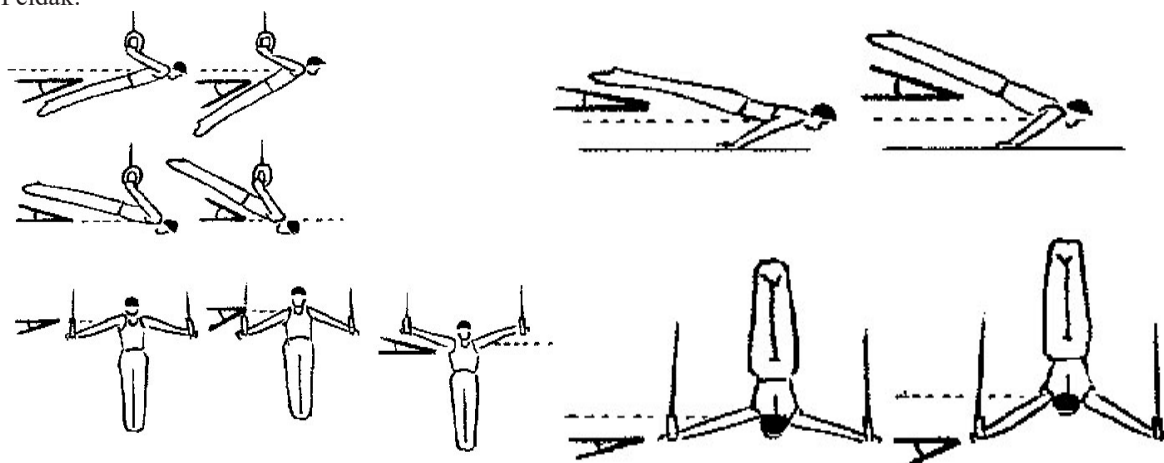
lezése során. Ha a kar és/vagy test behajlik bármely pillanatban, a levonás a következők szerint alakul:

Hiba	Szögeltérés	Levonás
Kis	0°-15°	0,10
Közepes	>15°-30°	0,30
Nagy	>30°-45°	0,50
Nagy	>45°	0,50 + NR

9. Tartásos erőelemeknél és egyéb tartásos elemeknél, bármely szeren, a tökéletes testhelyzettől való szögeltérés határozza meg a technikai hiba nagyságát, és ennek megfelelően a technikai levonást:

Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
5°-20°	>20°-45°	>45° NR

Példák:



10. Egy olyan tartásos elemből induló tolódás, melyet a D-zsűri valamely oknál fogva nem fogadott el, szintén nem kap értéket. A rákövetkező erőelem rész értékelhető, ha a technikai követelményeknek megfelel.
11. Ha egy tolódás olyan tartásos elemből indult, melyben levont a zsűri a nem megfelelő helyzetért, ugyanezt a levonást, maximum 0,30 pontig alkalmazni kell, ha ez a hibás helyzet könnyebbé tette a tolódást. Ezt csak abban az esetben kell alkalmazni, ha egy magas helyzetben megtartott, vagy technikailag rossz kivitelezésű tartásos elem megkönnyíti az ebből a helyzetből indított tolódás végrehajtását (pl. nem vonatkozik a hibás ülőtartásból, rossz fogásból, vagy nem megfelelő ideig kitarított tartásos elemből indított tolódásra). Ezt a levonást csak akkor kell alkalmazni, ha a két egymást követő erőelemnél nagy hibát kell vonni.
12. A tökéletes véghelyzettől való eltérésért lendületi elemeknél is alkalmazni kell a szögeltérés levonását. Legtöbb esetben a tökéletes véghelyzet tökéletes kézállásként került meghatározásra, vagy kápáslovon a pároskörzésnél tökéletes haránt vagy oldal támaszhelyzetként. Lendületi elemeknél a következők érvényesek:
- Talajon, kápáslovon, gyűrűn, korlátan és nyújtón, lendületi elemek gyakran kerülnek bemutatásra úgy, hogy csak „átlendül” a tornász kézálláson, és nem pontosan kézállásban fejezi be az elemet, máskülönben a gyakorlat ritmusa megtörne. Ezért a kézállástól való kis szögeltérés, 15°-ig megengedett az elem véghelyzeténél. Kis levonást kell alkalmazni, ha a kézállástól >15°-30° tér el a tornász.
 - Kápáslovon, a pároskörzésnél, és a legtöbb elemnél a kiinduló és a befejező helyzet is tökéletes haránt- vagy oldaltámasz helyzet, 15°-os eltérés megengedett. A szögeltérésért járó megfelelő levonást minden egyes alkalommal alkalmazni kell, amikor a gyakorlatban a hiba előfordul. Ez azt jelenti, hogy az E-zsűri minden egyes ferde pároskörnél alkalmazza a levonást, míg a D-zsűri nem fogja figyelembe venni az elemet, ha a szögeltérés meghaladja a 45°-ot az elem nagyobb része alatt.
13. Lendületi elemeknél, a kézállástól való eltérést a következők szerint kell levonni (lásd még a nyújtó kiegészítő szabályát a 15.2 cikkben):

15°-ig	nincs levonás
15°-30°	kis hiba
30°-45°	közepes hiba
>45°	nagy hiba, és a tornász nem kapja meg az elemértéket (D-zsűri)

Megjegyzés: A véghelyzet >45° eltérése lendületi elemeknél (vagy csavaros elemeknél >90°) nagy levonást eredményez az E-zsűrinél, és a D-zsűri nem fogadja el az elemet. Néhány esetben azokat az elemeket, ahol hiányzik a csavar-

ból, alacsonyabb értékű elemként el lehet fogadni, a befejezett csavarok számát figyelembe véve.

14. Gyűrűn tartásos elembe befejezett lendületi elemnél a vállak és/vagy a test nem emelkedhetnek a tartásos elem befejező helyzetének magassága fölé. Ha a vállak a tartásos elem befejező helyzetének magassága fölé emelkednek, a levonás:

5°-20°-ig	kis hiba
20°-45°	közepes hiba
>45°	nagy hiba és a tornász nem kapja meg az elemértéket (D-zsűri)

15. Minden tartásos elemet minimum 2 másodpercig meg kell tartani, ami akkor kezdődik, amikor a tartásos helyzetet eléri a tornász, és minden mozgás befejeződik. A nem megfelelően kitartott elemeknél nagy levonást kell alkalmazni, és a D-zsűri nem fogadja el.

2 másodperc	nincs levonás
Kevesebb, mint 2 másodperc	közepes hiba
Nincs kitartás	nagy hiba, és a D-zsűri nem számítja az elemet

16. A rossz leérkezésért járó levonásokat a 9.4 cikkben részletezzük. A helyes leérkezés egy előkészített leérkezés, nem pedig az, mikor a tornász a szerencsének köszönhetően álló helyzetbe érkezik. Az elemeket olyan tökéletes technikával kell bemutatni, hogy a tornász a leérkezés előtt befejezze a forgást, és/vagy kiegyenesítse a testhelyzetet.

17. Leérkezés és leugrás lábra érkezéssel, levonás nélkül

Biztonsági okokból megengedett, hogy szaltós elemek leérkezésekor a tornász lába ne legyen teljesen összezárva (de csak annyira, hogy sarkaikat össze tudják zárni). A leérkezést követően a tornásznak össze kell zárnia a sarkát anélkül, hogy a lábának elejét felemelné. Ezt egy enyhe lábujjhegyre emelkedéssel végezhető, a sarok felemelkedhet a szőnyegről. A karok sem végezhetnek felesleges lendítéseket, teljes kontroll alatt kell lenniük.

Talajfogás (ellépés, szökkenés, karkörzés nélkül)	Értékelés
A leérkezés kissé nyitott lábakkal, a tornásznak ezt követően össze kell zárnia a sarkát anélkül, hogy a lábának elejét felemelné.	Nincs levonás
Nyitott talajfogás, a terpesz szűkebb, mint a vállszélesség, és a tornász felemeli egyik lábát, hogy zárja a lábait, vagy nem zárja a lábait sarokemeléssel	0,10 pont levonás, nyitott érkezésért
Nyitott talajfogás, a terpesz szélesebb, mint a vállszélesség, és a tornász felemeli egyik lábát, hogy zárja a lábait, vagy nem zárja a lábait	0,30 pont levonás, nyitott érkezésért

Megjegyzés:

- Minden egyéb kiviteli levonás (a szaltó repülő szakaszában, vagy a nyitásban) hozzáadódik a leérkezés levonásaihoz, melyeket fentebb említettünk.

18. Leérkezésnél a kis ellépést úgy definiáljuk, hogy a lépés vagy elszökkenés hossza egy lábfejnyi. Ennél nagyobb távolság nagy ellépésként vagy nagy elszökkenésként kerül értékelésre, és közepes levonást eredményez.
19. A mély érkezést úgy határozzuk meg, hogy a csipő a térd alatt van, és ezért 0,5 pontot vonunk le a technikai hibáért.
20. A további technikai levonások a 9.4 cikkben kerülnek meghatározásra, és a szerre jellemző levonások a szerekre vonatkozó fejezetekben.

9.3 cikk Gyakorlat összeállítással kapcsolatos elvárások

- A gyakorlat összeállítással kapcsolatos elvárások azoknak az elvárásoknak az összessége, mely segít megérteni a tornász teljesítményét minden szeren, mint például a talaj terület teljes kihasználása; lendületi elemek megállás nélkül; elemisméltés elkerülése; stb. Ezek szerspecifikusan kerülnek meghatározásra minden szerre, a rá vonatkozó fejezetben kerülnek felsorolásra.
- A gyakorlat összeállítási hibák közé tartoznak a következők, de nem kizárólag ezek azok:
 - Indokolatlan nagy lábnyitás (közepes hiba = **0,30** levonás az E-zsűritől)
 - A tornász nem mutathat be elemet olyan lábnyitással, mely nem szolgál kifejezett célt, vagy rontja az esztétikus előadást. Például, korláton támaszcseré vagy szökkenő fordulat lábterpesztéssel; nyújtón és korláton harántterpesztéssel bemutatott elemek; gyűrűn keresztfüggés, fecske vagy kézállás lábterpesztéssel; stb. A legtöbb elem, melynél követelmény a lábterpesztés, felsorolásra került az elem táblázatban.

- b) Elemisméltés
- Az elemek megisméltése gyakorlaton belül megengedett, de nem kap nehézségi értéket, és kapcsolati értéket sem. Ennek ellenére az E-zsúri értékeli azokat.
- c) Ledobások, üres- és közlendületek (közepes és nagy hiba = **0,30** vagy **0,50** pont levonás az E-zsúri által)
- Üres lendület az a lendület, amelynek a végén a tornász nem mutat be elemet, vagy nem ér el új támasz vagy függő helyzetet, vagy más fogásmódot (közepes hiba az E-zsúrinél).
 - Közlendület a két egymást követő üres lendület (nagy hiba az E-zsúrinél).
 - Ledobás az a hátrafelé lendület támaszban, vagy felkartámaszban, mely simán hátrafelé irányul, és egy alacsonyabb függő vagy támasz helyzetbe érkezik vele a tornász (még ha fogásváltás is van közben) (közepes hiba az E-zsúrinél).
- d) Lábak leengedése kézállásba lendülésnél vagy tartásos helyzetnél. A táblázat bemutatja, lábak leengedéséért járó levonásokat a kézállásba lendülésnél:

Bírói tevékenység		Szögeltérés az eredeti helyzettől
E-zsúri	D-zsúri	
-0,10	-	0°-15°
-0,30	-	>15°-30°
-0,50	-	>30°-45°
-0,50	NR	>45° NR

9.4 cikk E-zsúri levonások

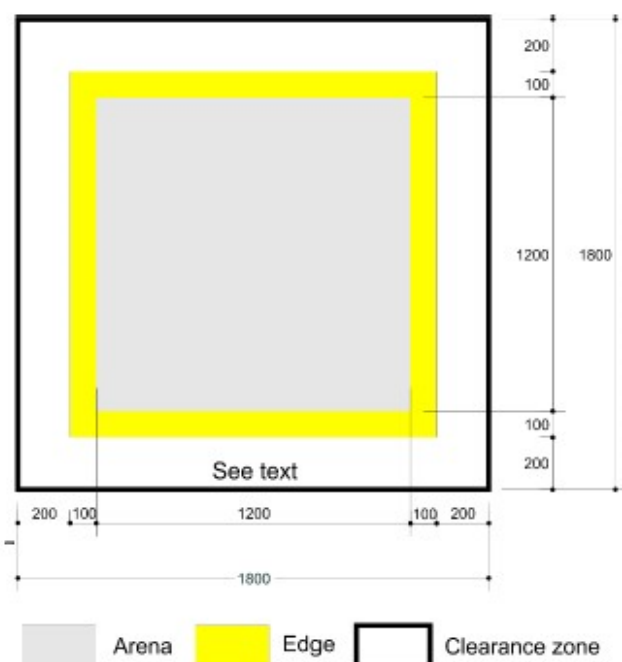
Ezeket a levonásokat minden szeren és a talajon is alkalmazza az E-zsúri, ha a vonatkozó hiba felmerül. Lásd a szerspecifikus levonásokat a 10-15 szakaszban szerre jellemzően felsorolva.

Hiba	Kicsi 0,10	Közepes 0,30	Nagy 0,50
Esztétikai és kiviteli hibák levonásai			
Nem felismerhető pozíciók (zsugor, bicska, nyújtott testű)	•	•	
Kéz- vagy fogásigazítás minden alkalommal	•		
Ellépés vagy szökkenés kézállásban (minden lépés vagy szökkenés)	•		
Szer, vagy talaj érintése lábbal vagy lábfejjel	•		
Szer vagy talaj megütése			•
Edző hozzáér a tornászhoz, de nem segíti a gyakorlat során		•	
Gyakorlat megszakadása esés nélkül			•
Hajlított karok, hajlított lábak, terpesztett lábak	•	•	•
Rossz helyzet vagy testtartás, tartásbeli hibák javítása a véghelyzetnél	•	•	
Szaltók térd vagy lábnyitással	≤Vállszélesség	>Vállszélesség	
Lábak terpesztve a leérkezéskor	≤Vállszélesség	>Vállszélesség	
Leérkezéskor bizonytalanság, kis igazítás a láb helyzetén, vagy kiterjedt karlendítés	•		
Egyensúlyvesztés leérkezéskor, esés vagy támasz nélkül (Maximum -1,0 összesen a lépésekért és szökkenésekért)	Kis egyensúlyvesztés, kicsi ellépés vagy elszökkenés, 0,10/lépés vagy szökkenés	Nagy ellépés vagy elszökkenés, vagy szőnyeg érintése 1 vagy 2 kézzel	
Mély érkezés, csípő a térd szintje alatt			•
Elesés, vagy támasz 1 vagy 2 kézzel bármely leérkezés során			1,00

Hiba	Kicsi 0,10	Közepes 0,30	Nagy 0,50
Esés a leérkezés során anélkül, hogy a tornász lába érné először a szőnyeget			1,00 és a D-zsűri nem értékeli az elemet
Atipikus lábterpesztés		•	
Más esztétikai hibák	•	•	•
Technikai hibák levonásai			
Eltérés a kézállásba vagy azon keresztül vezető lendületi elemeknél vagy a körzéses elemeknél	15° - 30°	30° - 45°	>45° és NR
Szögeltérés a tökéletes tartásos helyzetnél	5° - 20°	20° - 45°	>45° és NR
Tolódás rosszul megtartott tartásos elemekből	A levonás egyenlő azzal, amit a tartásos elemért alkalmaztunk (max. 0,30)		
Elégtelen fordulat	30°-ig	>30° - 60°	>60° - 90° >90° és NR
Szaltós és reptülő elemeknél a mozgáskiterjedés, magasság elégtelensége	•	•	
Hozzáadott vagy közbeiktatott kéztámasz	•		
Erőelem lendületből vagy fordítva (lásd: Gyűrű)	•	•	•
Tartásos elem időtartama (2 mp)		Kevesebb, mint 2 mp.	Nincs mozgásszünet és NR
Felfelé haladó mozgás megszakítása	•	•	
Kézállásba irányuló elemeknél lábak süllyesztése (eredeti helyzetből)	0 - 15°	15°-30°	30° - 45° >45° és NR
Bizonytalanság a kézállásban, vagy leesés kézállásból	•		
Leesés vagy szerre esés			1,00
Közlendület, vagy ledobás		Fél lendület, vagy ledobás	teljes lendület
Segítségadás az elem teljesítéséhez			1,00 és NR
Nyitás hiánya a leérkezés előkészítésénél	•	•	
Más technikai hibák	•	•	•

III. RÉSZ SZEREK

10. SZAKASZ: TALAJ



Méretetek: 12 m x 12 m

10.1 cikk Gyakorlat leírása

A talaj gyakorlat elsősorban akrobatikus elemek és más elemek kombinációjából áll, mint például egyensúlyi rész, hajlékonysági elemek, kézállások, koreográfiai kombinációk, melyek mind harmonikus, ritmikus gyakorlatot alkotnak, és mellyel a tornász az egész talajterületet bejárja (12x12 m).

10.2 cikk Gyakorlat tartalma és összeállítása

10.2.1 cikk Információk a gyakorlat bemutatásáról

1. A tornásznak a gyakorlatot a talajterületen belülről kell elkezdenie, alapállásból, zárt lábakkal. A gyakorlat értékelése az első lábmozdulattól kezdődik.
2. További kiviteli és összeállítási elvárások:
 - a) A gyakorlatot teljes egészében a talajterületen belül kell végrehajtani. Talajterületen kívül bemutatott elemeket a D-zsűri nem fogadja el, az E-zsűri pedig alkalmazza érte a levonásokat.
 - i. A talajgyakorlathoz használható területet határoló vonalak, vagy eltérő színű anyagok jelzik. A határoló vonalak a talaj terület részét képezik. A tornász ráléphet a vonalra, de nem léphet át a vonalon, vagy a külső rész színére.
 - ii. A jelölt talajterületről való kilépést két vonalbíró ellenőrzi, akik egy átló két ellentétes végénél ül, közel a talajterülethez, hacsak a versenykiírásban másképp nem kerül meghatározásra. Mindkét vonalbíró a hozzá közelebb eső két vonalat felügyeli. Ha a tornász kilép, a vonalbíró jelzi azt a D1 bírónak, a következő kritériumoknak megfelelően:
 - Kérkezés, vagy talajérintés a talajterületen kívül egy lábbal vagy egy kézzel = **0,10**
 - Két lábbal, két kézzel vagy egy lábbal és egy kézzel, vagy bármely más testrészrel talajérintés a talajterületen kívül

leten kívül = 0,30

- Kérkezés a talajterületen kívül = 0,30

- A talajterületen kívülről indított elemeknek nincs nehézségi értéke. A D1- bírójuk vonják le a megfelelő levonást a gyakorlat végső pontszámából.

iii. Ha egy tornász kilép a talajterületen kívülre, a talajterületre visszatéréshez szükséges lépéseket nem vesszük számításba.

b) A talajgyakorlat maximális hossza 70 másodperc, melyet időmérővel ellenőriznek. Nincs minimum idő. Az időmérő bírójuk hallható jelzést ad 60 másodpercnél, és 70 másodpercnél, hogy jelezze, hogy a gyakorlat maximális előírt idejét jelezze. A gyakorlat idejét az első lábmozdulattól kezdve mérik a leugrás (dismount) végéig, amit álló helyzetben, zárt lábakkal kell a tornásznak befejeznie. Ha a talajgyakorlat hossza nem felel meg az előírt időnek, az időmérő jelzi a D1 bírójuk felé, aki alkalmazza a megfelelő levonást a végső pontszámából.

c) A teljes talajterületet ki kell használni. Nincs szabályozva, hogy a tornász hány alkalommal használhatja ugyanazt az átlót akrobatikus sorokhoz. De ugyanazt az átlót nem használhatja a tornász háromnál többször egymás után. Ha a tornász háromszor használta ugyanazt az átlót egymás után, egy oldalon melletti sort kell bemutatnia, hogy egy eddig nem használt sarokhoz érjen.

- Az oldalon menti sor <12 m (Irányok: A-B, B-C, C-D, D-A)

- Minden más akrobatikus sor átlós sor.

Továbbá, a tornásznak mind a négy sarkot használnia kell. Ha az utolsó sor egy addig még nem használt sarok felé viszi a tornászt, ezt kielégíti a követelményt. Ha a gyakorlat során a tornász nem érinti az összes sarkot, 0,3 neutrális levonást kell alkalmazni a D1 bírójuk által. Ha egy átlót a versenyző 4-szer használ egymás után, a D1 bírójuk 0,3 neutrális levonást alkalmaz.

d) Az akrobatikus elemek előtt nem megengedett 2 másodperces, vagy annál hosszabb megállás (szünet). Az egyszerű karmozgások bemutatása álló helyzetben ugyanúgy megállásnak minősülnek, így a két másodperc mérése abban a pillanatban kezdődik, amikor a tornász álló helyzetben van.

e) Minden akrobatikus elemet vagy sorozatot láthatóan jól kontrollált érkezéssel kell bemutatni, mielőtt nem-akrobatikus elemmel folytatná a tornász a gyakorlatot. Az ilyen átmeneteknél nem engedélyezett a pillanatnyi bizonytalan érkezés.

f) A gyakorlatot akrobatikus elemmel kell zárni, melyben páros lábra érkezik a tornász.

g) A tornász ne használjon sima lépéseket, hogy a sarokba érkezzen. Sima lépésnek számít, ha a tornász koreográfia nélkül változtat helyet a talajterületen (koreográfia: $\geq 180^\circ$ fordulás, ugrás, vízszintes fölötti lábemelés a lépés során, stb.)

h) Az esztétikai és technikai hibákért adott levonásokat elemenként számítjuk, nem pedig minden egyes szaltóért az adott elemben.

3. A gyakorlat kivitelért adható levonások teljes listáját lásd a 9. szakaszban, és a levonások összegzésénél a 9.4 és 10.3 cikkeken.

10.2.2 cikk Információk a D pontszámról

1. Az elemcsoport követelmények a következők

I. Nem akrobatikus elemek

II. Akrobatikus elemek előre

III. Akrobatikus elemek hátra

IV. Egy szaltó előre és/vagy hátra 1 vagy több hossz tengely körüli fordulattal

2. A leugrás nem lehet az I. elemcsoportból.

3. Kötelező egy duplaszaltós elemet bemutatni a 8 beszámítandó elem között (felnőtteknél ennek a DMT-nek kell lennie).

4. Információ a nehézségről és elemcsoportokról:

a) Az akrobatikus elemeket be lehet mutatni elemkapcsolatban, de önállóan kapnak nehézségi értéket.

b) Minden Arabian elem a hátrafelé irányuló akrobatikus elemek csoportjába tartozik, például az Arabian dupla szaltó fél fordulattal = dupla szaltó 1/1 fordulattal (D érték).

5. Információk az elemkapcsolatokról (CV).

- D vagy magasabb + B vagy C = 0,1; D vagy magasabb + D vagy magasabb = 0,2

- Elemkapcsolatot adhatunk az elemet megelőző vagy azt követő elemmel,

- Ahhoz, hogy a kapcsolati értéket a tornász megkapja, minden elemnek a 8 nehézségi értéket kapó elem között kell lennie
- Nem adható kötési bónusz a rászaltókért (pl. dupla szaltó hátra 1/1 fordulattal, rászaltó előre 1/1 fordulattal).
- Nem adható kötési érték az egymás után következő csavarral bemutatott egyes szaltókért (pl. hátra szaltó 5/2 csavarral, előre szaltó 1/1 csavarral).
- Ha egy tornász két vagy több elemet kapcsolatban mutat be, de nagy levonást kap bármilyen okból, a kapcsolati bónuszt nem kapja meg a szóban forgó elemkapcsolatért.

6. Egyéb információk és szabályok:

- a) Egy és fél szaltók kézre érkezéssel és kézről ellökődve indítással nem megengedettek
- b) Szaltó kigurulások, vagy hasonfekvésbe ugrások nem engedélyezettek nehézségi értékért.
- c) Minden olyan elem, melynél engedélyezett a kigurulás, vagy a mellső támaszba érkezés, felsorolásra került az elemtáblázatban. Biztonsági okokból új elemként ilyen már nem adható be.
- d) Ha nincs az elemtáblázatban külön jelölve, a páros köröknek és Thomas-köröknek azonos értéke és azonosító száma van. Terpesztett lábbal végzett kanyarlati elemek nincsenek engedélyezve.
- e) Az elemtáblázatban nem szereplő, terpesztett lábbal végrehajtott tartásos erőelemek nem megengedettek.
- f) Azokat az elemeket, melyek két erő részből állnak, úgy kell bemutatni a nehézségi érték megszerzéséért, hogy mindkét pozícióban megálljon a tornász, vagy ha csak az egyik pozícióban van mozgásszünet, alacsonyabb nehézségi értéket ítélnék az elemért. Példa: Manna (1 mp) és emelés kézállásba (a kézállás nincs kitarva) = C érték a Mannaért.
- g) Minden páros kör és Thomas-kör mellső támaszból kezdődik, és ott ér véget.
- h) Az I.82 elem értéke nem emelhető előtte vagy utána bemutatott elemekkel.

Alapelv, hogy csak akrobatikus elem érhet D értékűnél többet.

- i) Minden japán kézállásban össze kell zárni a lábakat, és a fej és talaj távolsága maximum egy kézfej szélességnyi lehet.
- j) Ha egy tornász lelép, vagy leengedi a lábát és érinti a talajt emelés kézállás közben, nem kaphat az emelés kézállás nehézségi értéket. De a kézállásért megkaphatja a nehézségi értéket, ha kitarja 2 mp-ig.
- k) Számos akrobatikus elemet nem lehet leértékelni, ha részben zsugor helyzetben kerül bemutatásra. Például: nyújtott testű előre szaltó dupla csavarral, megkaphatja a duplacsavar értékét, ha a láb behúzása és csukódás zsugor helyzetbe a második csavar során történik, de alkalmazni kell a nem megfelelő testhelyzetért járó levonást (9.4 cikk).
- l) Rundell 1/4 fordulattal szembe érkezéssel (Tinsica) nem engedélyezett. Egyéb esetben a következő elemet a zsűri nem fogadja el.
- m) A tornász számára kötelező bemutatni egy egyensúlyi elemet egy lábon, a Szabálykönyvben felsorolt elemek közül. Az 1.61 vagy 1.62 elem bemutatható úgy is, hogy nem kerül beszámításra a 8 legértékesebb elem közé.

7. Speciális elemismérlések

- a. Maximum 1 erőelemet (beleértve az erőemelést kézállásba is) lehet egy gyakorlaton belül bemutatni, hogy értéket kapjon. Az erőelemek az I.1-I.48-ig elemek, kivéve:
 - I.19 - kézállás (2 mp)
 - I.31 -1/2 vagy 1/1 támla kézállásban, vagy kézállásba
- b. Maximum 1 pároskör, Thomas-kör vagy orosz kanyarlat lehet egy gyakorlatban, hogy értéket kapjon.

8. Az elemek el nem fogadására vonatkozó további szabályok, és a D-pontszám egyéb tulajdonságai a 7 szakaszban kerültek felsorolásra, a levonások összefoglalása 7.6 cikkben található.

10.3 cikk Talajgyakorlatnál alkalmazott speciális levonások

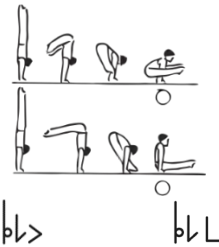

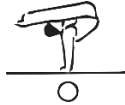

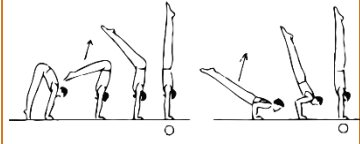
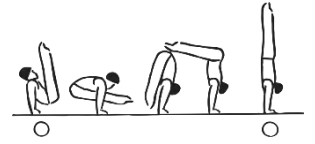


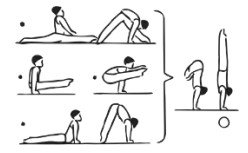
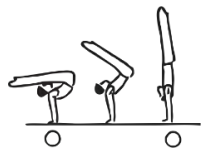

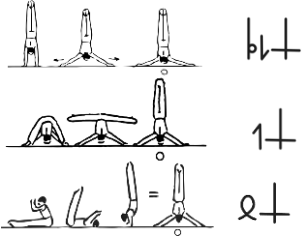
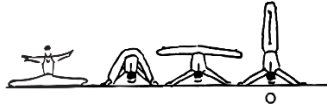
D zsűri

Hiba	Kicsi 0,10	Közepes 0,30	Nagy 0,50
70 mp-nél hosszabb gyakorlat	≤ 2 mp.	>2-5 mp	< 5 mp
Kiérkezés, vagy talajérintés a talajterületen kívül egy lábbal vagy egy kézzel	•		

Hiba	Kicsi 0,10	Közepes 0,30	Nagy 0,50
Két lábbal, két kézzel vagy egy lábbal és egy kézzel, vagy bármely más testrésszel talajérintés a talajterületen kívül		•	
Kiérkezés a talajterületen kívül		•	
A versenyző nem érinti mind a négy sarkát a talajterületnek (indulás vagy érkezés)		•	
Egymás után háromnál többször használja a versenyző ugyanazt az átlót		• (egyszer a gyakorlat során)	
Nincs duplaszaltós elem a gyakorlatban (felnőttek DMT)		•	
Nincs egy lábon bemutatott egyensúlyi helyzet		•	
A talajterületen kívülről indított elemek	Nincs értéke		

E zsűri

Hiba	Kicsi 0,10	Közepes 0,30	Nagy 0,50
Akrobatikus elem elégtelen magassága	•	•	
Statikus elemeknél ízületi mozgékonyág hiánya	•	•	
Elemek kigurulással kéztámasz nélkül bemutatva		Támasz kéz- háton	Támasz nélkül
2 mp vagy annál hosszabb megállás elem vagy akrobatikus sor előtt	•		
Pillanatnyi talajfogás kontrollálatlansága (átmeneteknél is)	•	•	•
Sima lépés vagy helyváltoztatás a sarokba érkezéshez	•		
Ugrás hasonfekvésbe szaltóból érkezés után			•
Mozgás síkjától való eltérés	•	•	

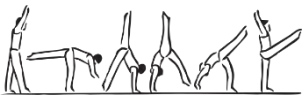






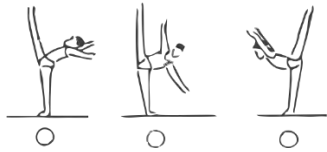

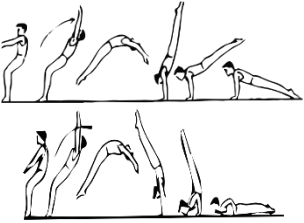

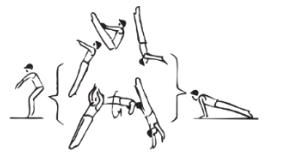
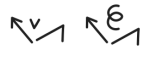
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Non-acrobatic Elements					
1. From hdst. lower to L-sit or strad. L-sit (2 s.).  bL> bL	2. V-sit (2 s.).  N	3. V-sit with legs horizontal. (2 s.). (Manna)  T	4.	5.	6.
7. From stand, Swiss press to hdst. (2 s.).  >b	8. Piked body, str. arm or str. body, bent arm press to hdst. with legs together (2 s.).  r b ^ b	9. V-sit (2 s) and press to hdst. (2 s.). Also final phase with straddle.  N b	10. Manna (2 s.) and press to hdst. (2 s.). Also final phase with straddle.  T b	11.	12.
13. Rock to hdst. from prone position (2 s.).  / 1 b	14. Press from split, L-sit strad. or front sup. (2 s.).  ⊥ b > b / b	15.	16. From Manna (2 s.), turn over (dislocation) to handstand (2 s.).  T ↑ b	17.	18.
19. Handstand (2 s.).  b	20. Press or lower or swing to Japanese hdst. (2 s.).  bL+ 1+ 2+	21. From split press to Japanese handstand (2 s.).  ⊥+	22.	23.	24.



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Non-acrobatic Elements EG I: Non-acrobatic Elements					
25. Planche, legs straddle (2 s.). →	26.	27. Planche (2 s.) / Swallow (2 s.). → ∩	28.	29.	30.
31. ¼ or 1/1 turn in handstand or to handstand. p p	32. From straddled planche (2 s.) press hdst. (2 s.). → p	33.	34. From Planche 2 s. press handstand (2 s.). From Swallow 2s. press to Japanese hdst. (2s.). (Alvaríño) ∩ +	35.	36.
37. From L-sit, etc., turn over bwd. to stand. h↘	38.	39.	40.	41.	42.
43.	44. Endo roll to handstand (2 s.). * p > p	45. Endo roll piked to handstand legs together (2 s.). * p > L p	46.	47.	48.

* Does not need to come from handstand to be recognised



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Non-acrobatic Elements					
49. Forward walkover.  	50.	51.	52.	53.	54.
55. Cross or side split (stop required).  	56.	57.	58.	59.	60.
61. Any standing scale (2 s.).   	62. Any standing scale with 180° straddle, no hand hold (2 s.).  	63.	64.	65.	66.
67. Jump bwd. to front support.  	68. Jump bwd. with pike-stretch or with 1/1 turn to front support (Endo)  	69.	70.	71.	72.

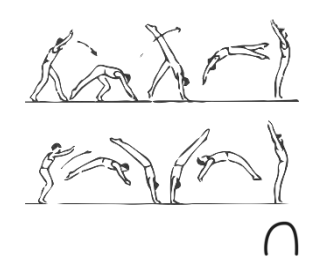
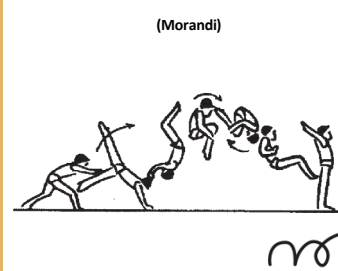
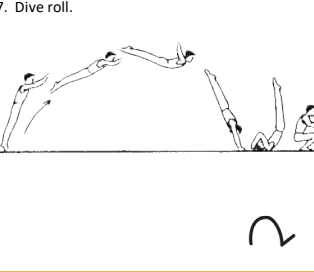
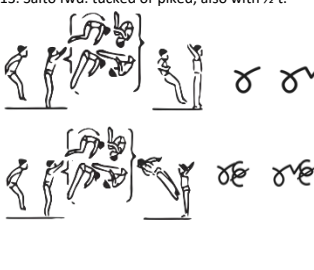
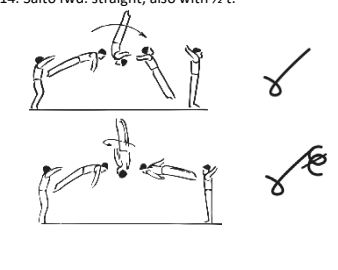
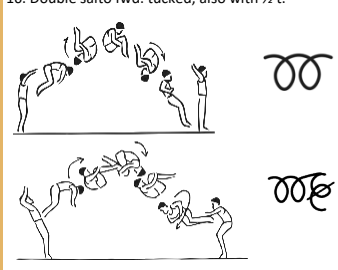
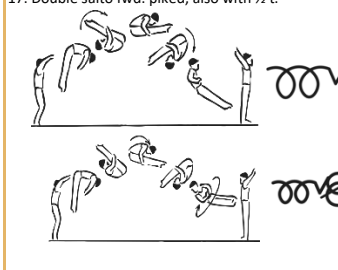


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Non-acrobatic Elements					
73. Butterfly. B	74. Butterfly with 1/1 twist fwd. or bwd. (Tong Fei) B ϕ	75. Butterfly with 2/1 twist. B ϕ	76.	77.	78.
79. 1 circle or flair. f	80. Circles or flair to handstand. f \flat	81. Flair or circle to hdst. continue to flair or circle. (Gogoladze) f \flat f	82. Flair hopping with 360° t. bwd. thr. hdst and back to flair (2 hops). f \uparrow f \flat	83.	84.
85.	86. Lower from hdst. to flair or circle. \flat f	87.	88.	89.	90.
91. Flair with 1/2 spindle. f ϕ	92. Flair with 1/1 spindle (in 2 circles). f ϕ	93. Flair with >270 spindle (in 2 circles) directly to handstand. f ϕ \flat	94.	95.	96.



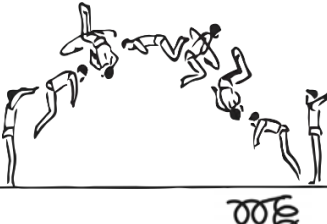
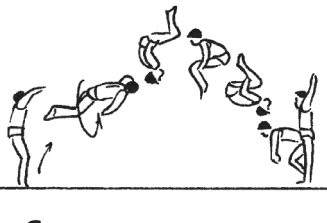
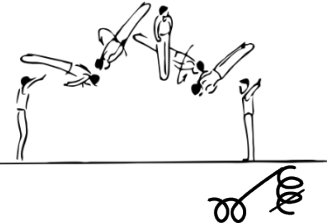


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Non-acrobatic Elements					
97.	98. Flair with ½ spindle to handstand.  fϕb	99.	100. Flair with > 270° spindle (in 2 circles) directly to handstand and continue to circle or flair.  fϕbf	101.	102.
103. Russian wendeswing with 360° or 540°.  r	104. Russian wendeswing with 720° or 900°.  rr	105. Russian wendeswing with 1080° or more. (Fedorchenko)  rrr	106.	107.	108.
109. Roll bwd. through hdst. with ½ t.  ϑb	110. Roll bwd. with hop 1/1 t. through hdst.  ϑbε	111.	112.	113.	114.
115.	116.	117.	118.	119.	120.

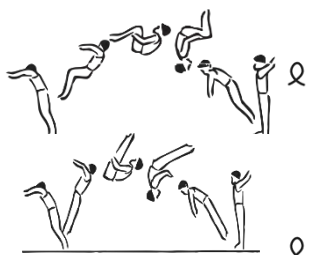
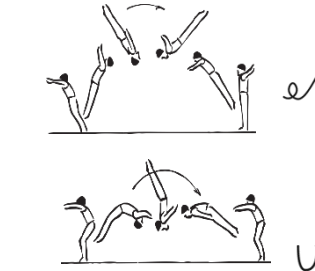



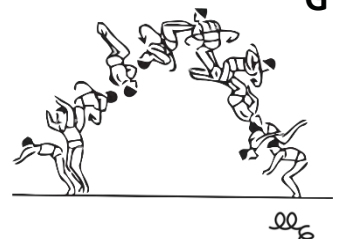
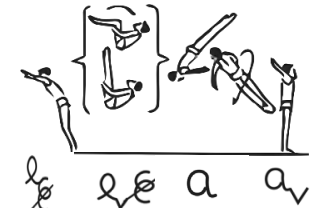
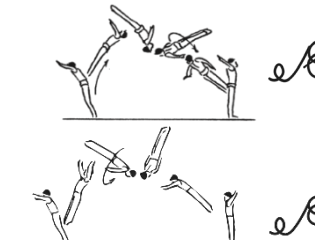

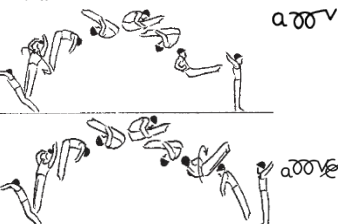
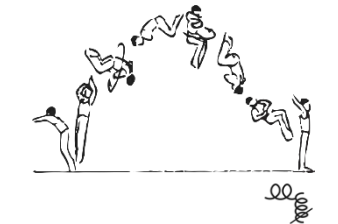
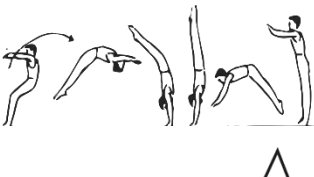

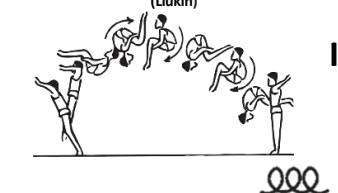
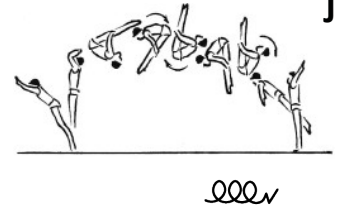


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Acrobatic elements forward					
1. Forward handspring or flierspring. 	2.	3.	4. Handspring salto fwd. tuck. (Morandi) 	5.	6.
7. Dive roll. 	8.	9.	10.	11.	12.
13. Salto fwd. tucked or piked, also with 1/2 t. 	14. Salto fwd. straight, also with 1/2 t. 	15.	16. Double salto fwd. tucked, also with 1/2 t. 	17. Double salto fwd. piked, also with 1/2 t. 	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.

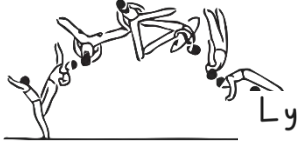
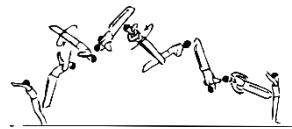
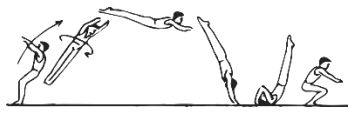
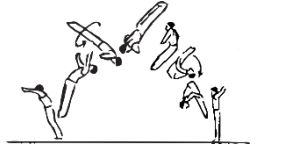
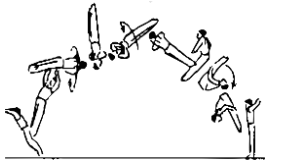
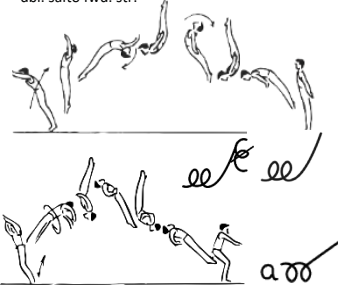

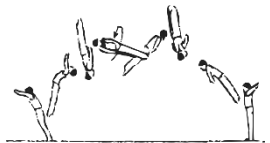
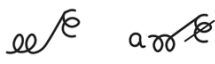


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Acrobatic elements forward					
25.	26.	27.	28.	29.	30.
31.	32.	33.	34.	35.	36. Double salto fwd. tucked with 1/1 turn. 
37.	38. Salto fwd. t. or p. to front support. 	39.	40.	41.	42. Double salto fwd. tucked with 3/2 turn. (Zapata) 
43.	44.	45.	46. Jump fwd. with 1/2 t. to dbl. salto bwd. Tuck (Deferr) 	47.	48. Double salto fwd. piked or straight with 3/2 turn. (Zapata 2) G 

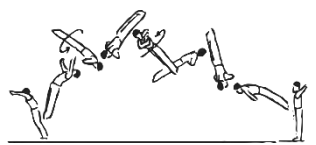
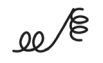

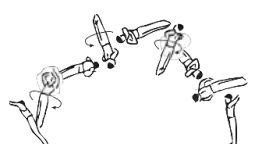

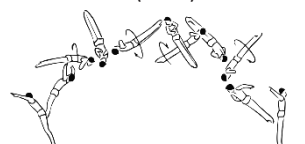



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1.0
EG III: Acrobatic elements backward					
<p>1. Salto backwards tucked or piked.</p> 	<p>2. Salto backwards str. or Tempo salto bwd.</p> 	<p>3. Double salto bwd. tucked.</p> 	<p>4. Salto bwd. with 1/1 t. and salto bwd. (Tsukahara)</p> 	<p>5. Double salto bwd. tucked with 2/1 t. or double salto bwd t. with 3/2 t. or salto bwd. str. 3/2 to fwd. salto tucked. Also (Korosteljev)</p> 	<p>6. Double salto bwd. tucked with 3/1 t. (Ri Jong Song)</p> 
<p>7. Salto backwards tucked or piked w. ½ t. or Arabian tucked or piked.</p> 	<p>8. Salto backwards str. w. ½ t. or 1/1 t.</p> 	<p>9.</p>	<p>10. Arabian jump bwd. to double salto fwd tucked, also with ½ t.</p> 	<p>11. Arabian jump bwd. to double salto fwd piked, also with ½ turn</p> 	<p>12. Double salto bwd. tucked with 5/2 t.</p> 
<p>13. Back handspring.</p> 	<p>14.</p>	<p>15.</p>	<p>16. Double salto bwd. piked.</p> 	<p>17.</p>	<p>18. Triple salto bwd. tucked. (Liukin)</p> 
<p>19.</p>	<p>20.</p>	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24. Triple salto bwd. piked. (Nagornyy)</p> 

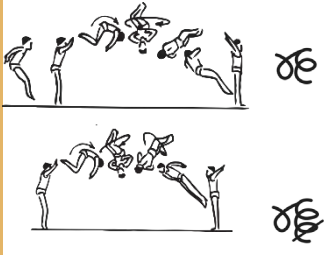
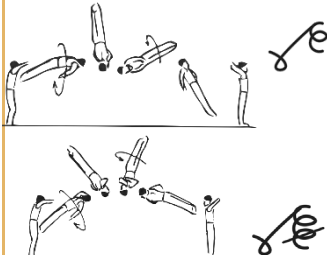
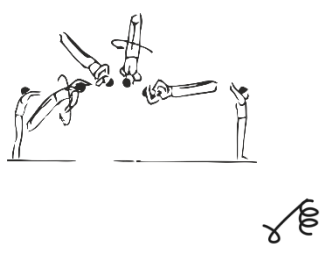
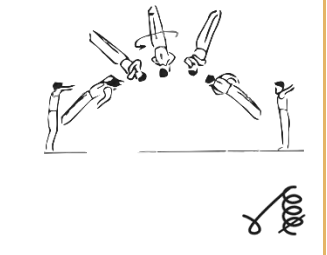
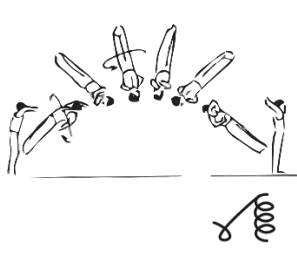
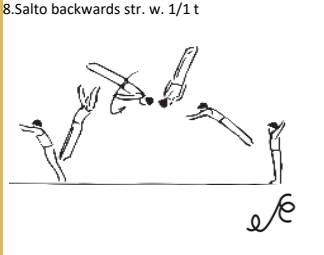
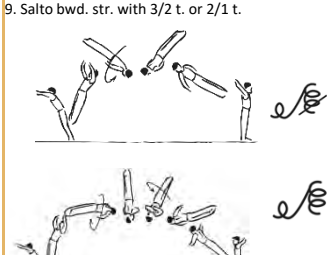
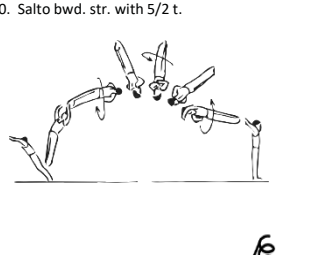
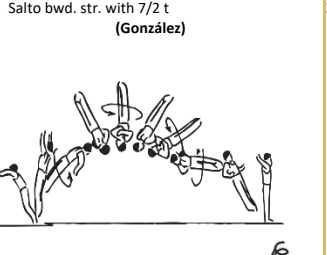
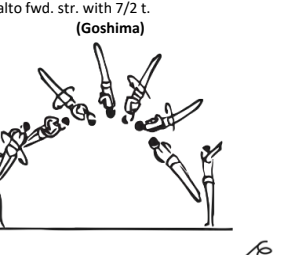
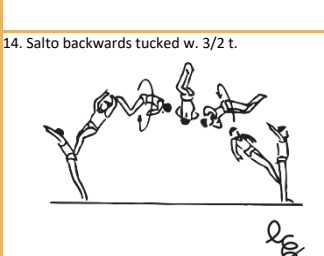
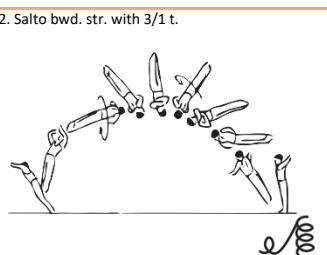
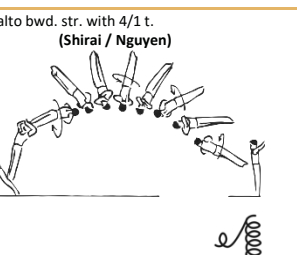


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Acrobatic elements backward					
25.	26.	27.	28.	29. Double salto straddled with 1/1 t. (Lou Yun)  Ly	30. Double salto str w 5/2 t. H 
31. Jump bwd. with 1/2 t. to roll fwd.  arv	32.	33.	34.	35. Salto bwd. str. with 1/1 t and salto bwd piked.  eeq	36. Salto bwd. str. with 2/1 t and salto bwd piked. (Kolyvanov)  eeq
37.	38.	39.	40.	41. Double salto bwd. straight or Double salto bwd. straight and with 1/2 t., or Arabian Jump bwd. to dbl. salto fwd. str.  ee ee aoo (Tamayo)	42. Double salto bwd. str. with 3/2 t. or Arabian Jump bwd. to dbl. salto fwd. str. with 1/1 t. G Also Hypolito  aoo e ee
43.	44.	45.	46.	47.	48. Double salto bwd. straight with 1/1 t. or Arabian jump bwd. to dbl. salto fwd. str. with 1/2 t.  Also Penev  ee aoo e



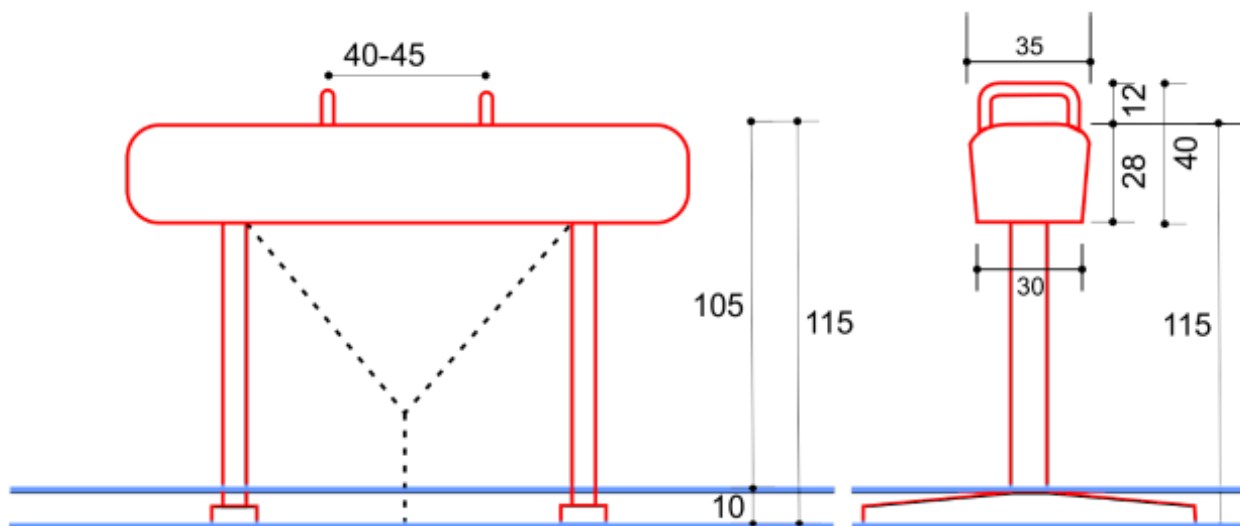
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Acrobatic elements backward					
49.	50.	51.	52.	53.	54. Double salto bwd. str. with 2/1 t.  G 
55.	56.	57.	58.	59.	60. Double salto bwd. with 7/2 t. (Minami)  H
61.	62.	63.	64.	65.	66. Double salto bwd. str. with 3/1 t. (Shirai 3)  I 
67.	68.	69.	70.	71.	72. Double salto bwd. str. with 7/2 t. (Jarman)  J 



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Single salto forward and backward with 1 or more turns.					
1.	2. Salto fwd. tucked with 1/1 t., also with 3/2 t. 	3. Salto fwd. str. with 1/1 t., also with 3/2 t. 	4. Salto fwd. str. with 2/1 t. 	5. Salto fwd. str. with 5/2 t. 	6. Salto fwd. str. with 3/1 t. (Shirai 2) 
7.	8. Salto backwards str. w. 1/1 t. 	9. Salto bwd. str. with 3/2 t. or 2/1 t. 	10. Salto bwd. str. with 5/2 t. 	11. Salto bwd. str. with 7/2 t. (González) 	36. Salto fwd. str. with 7/2 t. (Goshima) G 
13.	14. Salto backwards tucked w. 3/2 t. 	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22. Salto bwd. str. with 3/1 t. 	23.	24. Salto bwd. str. with 4/1 t. (Shirai / Nguyen) 



11. SZAKASZ: LÓLENGÉS



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

11.1 cikk: Gyakorlat leírása

Napjaink lólegés gyakorlata a ló különböző részein bemutatott változatos támaszhelyzetekből áll, különböző típusú kör lendületekből zárt, vagy terpesztett lábakkal, láblendítések, ollókból és kézálláson átlendülésekből fordulattal vagy a nélkül. Minden elemet lendülettel kell végrehajtani, annak a legkisebb megtörése nélkül az egész gyakorlat során. Erő- és tartásos elemek nem megengedettek.

11.2 cikk: Gyakorlat tartalma és összeállítása

11.2.1 cikk Információk a gyakorlat bemutatásáról

1. A gyakorlatot állásból kell kezdenie a tornásznak. Egy közelítő lépés, vagy szökkenés megengedett. A gyakorlat értékelése abban a pillanatban kezdődik, amikor a tornász lába elhagyja a talajt.
2. További kiviteli, technikai és összeállítási elvárások:
 - a) A gyakorlatot kizárólag lendületi elemekből kell összeállítani, látható mozgásszünet és erőlködés nélkül.
 - b) Páros- és Thomas-körök során ferde helyzetek nem megengedettek. A páros körök és Thomas-körök csak oldal-támasz, vagy haránttámasz helyzetben mutathatók be. Továbbá minden fordulattal elvégzett elemet oldal- vagy haránttámasz helyzetben kell elkezdni és befejezni.
 - c) Ideális esetben a párosköröket és Thomas-köröket teljes kinyúlással kell bemutatni. A mozgáskiterjedést minden egyes elemnél egyesével le kell vonni. A pároskörök bemutatásánál az enyhén domborított testhelyzet megengedett. A csípőszöget minden egyes elemben külön technikai hibaként kell levonni páros körök és Thomas-körök esetén.
 - d) A kanyarlatokat zárt lábbal kell bemutatni. A terpesztett lábbal végrehajtott kanyarlatok atipikus elemnek minősülnek, és ennek megfelelően levonásra kerülnek, teljes körönként (9.4 cikk).
 - e) Az ollók és egylábás lendületek során a tornásznak jelentős lábemelést és nagy lábterpesztést kell végrehajtaniuk.

A táblázat bemutatja, hogy milyen levonások alkalmazhatók az egy lábás lendítések, lendületek és ollók előtt, alatt és után.

Kiterjedés	Levonás
Váll vonala fölött	0,00
Váll vonala és a csípő vízszintes síkja között	0,10
Vízszintes sík alatt	0,30



- f) A kézállásos elemeket teljesen nyújtott karral kell elérni, anélkül, hogy a lendület láthatóan megtörne és a tornász láthatóan erőlködne.
- g) A pároskörökből és Thomas-körökből indított kézállás leugrások, vagy pároskörbe vagy Thomas-körbe (vagy támaszba) visszatérő elemeknél kiviteli hibákért járó levonásokat kell alkalmazni pillanatnyi megállásért, hajlított karokért, a csípő visszaeséséért és bizonytalanságért a kézállásba emelés, a támlák és a kézállásból való leeresz-

kedés közben is, valamint a páros- és Thomas-körök kinyújtásának hiányáért is az elem befejezésekor. Nem jár levonás a kézállásba emelésnél a csípő hajlításáért.

- h) A sima kézállás leugrás, vagy a legalább 270° támlát tartalmazó leugrás oldaltámaszhelyzetből indítva át kell hogy haladjon a ló teste fölött, haránthelyzetbe érkezve a ló hosszanti tengelyével megegyező irányba nézve kell érkezni, a szer felőli kézzel támaszhelyzetben a lovon. Ha ezek a követelmények nem teljesülnek, a leugrást mint atipikus elemet értékelik, és **0,30** pont levonást alkalmaznak a támlázási hibáért (9.4 cikk)
- i) Elvárások az ollókézállásokkal szemben:
- Elvart a tornásztól, hogy erőlködés, bizonytalanság nélkül lendüljön kézállásba, végig nyújtott csípővel.
 - Az ollókézállásnál a hangsúlyozott csípőhajlítást és látható erőlködést külön-külön levonja az E zsűri.
 - Az erőltetett lendülést és/vagy a csípő vagy lábak süllyesztését az E zsűri levonja az ollókézállásnál.
 - Az ollókézállásnál kézállásban zárni kell a lábakat.
- j) Pontosítások az ollókézállás elemek értékelésére, kápáról történő lelépés(ek) esetén:
- Lelépés a kápáról egy kézzel és visszalépés egy kápára = D érték (D zsűri) és **-0,30** + egyéb kiviteli levonások nem tervezett támaszért (E zsűri).
 - Lelépés a kápáról egy kézzel, visszalépés nélkül a kápára = D érték (D zsűri) és **-0,50** + egyéb kiviteli levonások nem tervezett támaszért (E zsűri).
 - Lelépés a kápáról két kézzel = D zsűri nem fogadja el az elemet és **-0,50** vagy **-1,00** pont levonás (attól függően, hogy a tornász folytatja-e a gyakorlatot, vagy leesik) + egyéb kiviteli levonások nem tervezett támaszért (E zsűri).
- k) A kézállás leugrást kivéve minden egyéb leugrást úgy kell végrehajtani, hogy a leérkezés előtt a test legalább 30°-kal a vállvonal magasságában meghúzott vízszintes sík fölött legyen. 30° alatti szög esetén, a lólengés speciális hibáit tartalmazó táblázatban (11.3 cikk) foglaltaknak megfelelően kell alkalmazni a levonásokat.
- l) Ha a tornász úgy hiszi, hogy nem kap nehézségi értéket a leugrásáért, bármilyen leugrást bemutathat (csak egy alkalommal) 30 másodpercen belül az eredeti leugráshoz képest. Ha az eredeti leugrásért nagy levonást kapott a tornász, és azt megismétli, a nagy levonást **-1,00**-ra növeli az E zsűri.
3. A gyakorlat kivitelért adható levonások teljes listáját lásd a 9. szakaszban, és a levonások összegzésénél a 9.4 és 11.3 cikkekből.

11.2.2 cikk Információk a D pontszámról

1. Az elemcsoport követelmények a következők:

- I. Eglábas 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

2. Egyéb információk és szabályok:

a) Általános:

- a.1) Amíg másként nincs jelölve, minden körzés (beleértve a vándorokat, orsókat és floppokat) mellső támasz helyzetben kezdődik és végződik.
- a.2) Amíg nincs külön jelölve, minden elem ott kezdődik, ahol egy elemszerkezet elkezdődik, és ott ér véget, ahol egy új kezdődik, a következők szerint (kivétel a kombinált elemsorokra vonatkozó előírások):
 - i. A szökkenő elemek vége, amikor a szökkenés, vagy szökkenések befejeződnek.
 - ii. Körzés és olló elemek akkor érnek véget, amikor a másik elem kezdődik.
 - iii. Orsónak akkor van vége, mikor az orsó fordulat megáll.
 - iv. Egy mellsőtámaszos elem (kanyarlat) akkor ér véget, amikor a kanyarlat mozdulat véget ér.
 - v. Vándor típusú elemek haránt támaszhelyzetben akkor ér véget, mikor a vándor mozdulatot, vagy a haránt támasz helyzetet megtöri egy pároskör, vagy más elem, vagy más módon befejeződik.
 - vi. Orosz kanyarlattal bemutatott vándor elemek akkor tekinthetők befejezettnek, amikor az orosz kanyarlatot megszakítja egy plusz támaszhelyzet, vagy köztes támasz, vagy más módon befejeződik.
 - vii. Hogy megkönnyítsék a vándor elemek nehézségének értékelését, az elem befejezettnek tekinthető abban

a pillanatban, mikor a vándor véget ér, mellső támasz helyzetben mindkét kéz a ló megfelelő részén van.

vii. A Magyar és Sivadó vándor kötésénél egy pároskör közös lehet, és így megkapja a D+D nehézséget. Ahhoz, hogy két vándor között a pároskör A értéket kapjon, a pároskört teljesen be kell fejezni mellső támaszból mellső támaszba.

viii. III.46 (Moguilny) és III.52 (Belenki) kezdődhet haránt támaszt helyzetből (kifelé arccal is), így 90°-kal kevesebb fordulat az első ÉS az utolsó fordulatban, vándorral a ló egyik végéről a másikra.

a.3) Amíg nincs külön jelölve minden 1/2 fordulat (csehkör „varázs”, Stöckli és reverse Stöckli) ugyanazzal az értékkel bír.

a.4) Hogy tovább egyszerűsítsük a leesésre vonatkozó szabályokat, minden az EGII és EGIII elemcsoportban felsorolt elem elfogadásához szükséges, hogy egy, a CoP-ban jelölt elem kövesse. Az egyetlen kivétel, ha a tornász egy fél körzést (páros láb előre lendítést) mutat be, melyet fél láb körzés vagy olló követ.

Például: Egy kápán: L, L, S, S a körzést egy lábbal fejezi be a tornász, melyet egy láb lendítés vagy olló követ. A D zsüri megadja az E elemértéket és egy elemérték nélküli elemet. Ha a vándor során a tornász leesik, nem kap részpontszámot sem. Abban az esetben, ha a leesés a következő elem megkezdése után következik be, az előző elemért megkapja a tornász az értéket.

a.5) Minden Sohn és Bezugo típusú elem állásból indítva (és nem pároskörből) két értékkel alacsonyabbat ér, mint ahogy az elemtáblázatba besorolásra került. Sohn és Bezugo elemek úgy kerültek meghatározásra, hogy két kápán történő támaszból 360° fordulattal kerüljön bemutatásra, mely mellső támaszban két kápán fejeződik be. Ha a tornász nem két kézzel a két kápán fejezi be, nem adható érték ezekért az elemekért.

a.6) Oroszt kanyarlat leugrás haránt helyzetből, kifelé arccal indítva csak akkor ér teljes értéket leugrásként, ha kanyarlati leugrás a befejezett orosz kanyarlat után következik.

a.7) A Wu Guonian bemutatásakor legalább 360°-ot kell fordulnia a testnek egy vagy két kézen a kápák között. A Wu Guonian után a tornász bármely a CoP-ban felsorolt elemet bemutathat (R180, R360, stb.)

a.8) A következő elemek értékét nem növeli, ha egyéb elemeket köt hozzá a tornász:

- Vetődés - kanyarlat - vetődés (III.58, Moguilny)
- Kanyarlat - vetődés - kanyarlat (III.64, Belenki)

a.9) Pontosítás a hátrafelé vándorok kiindulóhelyzeténél: a tornász megkezdheti ezeket az elemeket hátsó támaszban a ló végén, kifelé arccal, mindkét kezével a bőrön.

a.10) Minden orsóval bemutatott vándort egy plusz körből kell kezdeni, hogy tiszta pozícióból induljon a tornász.

a.11) Mikulak stílusú elemeknél, ha a tornász lábbal támasztja magát az elem végrehajtása előtt, az elemet nem fogadja el a zsüri, és 0,5 pont levonást alkalmaz a gyakorlat esés nélküli megszakításáért.

b) Pároskörök

b.1) Minden alapelemet bel lehet fejezni haránt vagy oldaltámaszban (egy kápán is) negyed fordulattal anélkül, hogy az az elem szerkezetét vagy értékét módosítaná.

b.2) A kápára fellépés 1/4 fordulattal vagy a nélkül, B értékű pároskörnek számít 1/4 fordulattal egy kápán, és a floppozat kezdő elemeként számítható (II.8 elem).

c) Kézállás

c.1) Nem lesz az elem értéke magasabb, ha az ollókézállást fordulattal mutatja be a tornász.

c.2) Nem lesz az elem értéke magasabb, ha a kézállást (páros- vagy Thomas-körből) a fordulattal a kápán mutatja be a tornász. A kézállásban támlázást többségében a bőrön kell bemutatni.

c.3) Kézállásban 3/3 vándor bemutatásakor (gyakorlaton belül vagy leugrásnál) látható egykezes „támasz helyzetet” kell a tornásznak bemutatnia a ló mindkét végén, hogy a 3/3 vándor emelje az elem értékét. Nem értékelődik fel az elem további hozzáadott fordulatokért egy pároskörből vagy ollóból bemutatott kézálláson belül (lásd a lenti táblázatot).

c.4) A pároskörből vagy Thomas-körből bemutatott kézállás értékét növeli:

1. Kézállás leugrás pároskörből vagy Thomas-körből

	Kézállás		
	“B”	“C”	“D”
450° fordulat VAGY 3/3 vándor*	C	D	E
450° fordulat ÉS 3/3 vándor*	D	E	F

*3/3 vándor legalább 270° támlával

2. Kézállás páros- vagy Thomas-körből és lelendülés pároskörbe vagy Thomas-körbe

	Kézállás		
	“B”	“C”	“D”
Lelendülés pároskörbe vagy Thomas-körbe	C	D	E
360° fordulattal VAGY 3/3 vándorral*	D	E	F
360° fordulattal ÉS 3/3 vándorral*	E	F	G

*3/3 vándor legalább 180° támlával

- c.5) Erőltetett lendülettel és/vagy a csípő vagy láb süllyesztéssel bemutatott ollókézállás, vagy a páros- vagy Thomas-körzésből kézállásba lendülés (a leugrásokat is beleértve) nehézségi értékét a D zsűri megadja, de az E zsűri levonja a hibákat. Habár, nagy hiba esetén nem fogadja el a kézállást vagy a leugrást a D zsűri. Nagy levonás esetén a tornász **-0,50** levonást kap, és csak az esztétikai hibákat vonják le (lábak, lábfejek, hajlított kar, szerhez érés, stb.). Nem alkalmazzák az erőlködésért, csípőszögért adható levonást.
- c.6) Az ollókézállást egyenes testtel és folyamatos felfelé lendüléssel kell bemutatni. Ha a tornász közvetlenül egy erős csípőhajlítással (>90°) bemutatott pozícióba érkezik, az elemet nem fogadják el. Ha egy vagy mindkét láb a kápák közé ér az elem bármely szakaszában, az elemet nem fogadják el.
- c.7) Minden egy kápán bemutatott ollókézállásnál követelmény a kéz váltás, vagy a kápaváltás, hogy nehézségi értéket kapjon.
- c.8) Minden egy kápán bemutatott ollókézállásnál követelmény a lábváltás (mint dupla olló) hogy nehézségi értéket kapjon.

d) Kombinált elemek

d.1) Van lehetőség bizonyos elemek kombinálására egy kápán. Két kombinálható elem típus vagy felsorolva a II. elemcsoportban.

- i. Flop típusú elemek lehetnek a következő elemek kombinációi egy kápán: pároskör oldaltámaszban (1/4 fordulattal vagy anélkül), direkt Stöckli B (DSB) és/vagy direkt Stöckli A (DSA); Bertoncelj és Davtyan:
- A DSA csak az elemsor elején kerülhet bemutatásra
 - Bertoncelj és Davtyan csak az elemsor elején kerülhet bemutatásra

Ezt a szabályt az alábbi példák részletesebben szemléltetik:

- DSB + DSB + DSA = D értékű flop.
- Pároskör egy kápán + DSB + DSB + DSA = E értékű flop.
- Bertoncelj + Egy kápás kör + DSB = E értékű flop

Csak egy ilyen flop elemsorozat mutatható be a gyakorlatban nehézségi értékért.

- ii. Páros körök és/vagy Stöckli A vagy B, Bertoncelj és Davtyan kombinálása orosz kanyarlattal egy kápán. A kör és/vagy a Stöckli B (Bertoncelj és Davtyan meg kell hogy előzze) megelőzheti, vagy a kör és/vagy Stöckli B követheti az orosz-kanyarlatot. Ezeknek együtt kell szerepelniük, mint 2 egymást követő kör, hogy két flop kombinált sorozatnak része legyen. DSA csak a sorozat – flop – végén lehet. A gyakorlat során csak egy ilyen kombináció alkalmazható. Egy gyakorlatban az csak egy ilyen sorozat szerepelhet.

Orosz		Flop	
		1	2
R18 vagy R27 (B)	+		D
R36 vagy R54 (C)	+	D	E
R72 vagy R90 (D)	+	E	F
R108 (E)	+	F	G

Bertoncelj/ Davtyan + Körzés kápán	Orosz		
	+	R18 vagy R27 (B)	E
	+	R36 vagy R54 (C)	F
	+	R72 vagy R90 (D)	G
+	R108 (E)	H	

- iii. Bármikor, ha egy kombinált elemről beszélünk, a tornász nem mutathatja be ugyanazt az egy elemet háromszor egymás után közvetlen kötésben. Példa: LLLS a következő értékelést kapja B-ismétlés-ismét-

lés-NR

- iv. A floppokat és kombinált elemeket legalább egy pároskörnek el kell választania, melyben a tornász legalább egy kézzel lelép a kápáról.
- v. Egy flop sorozatot vagy flop és orosz kombinációt követően nem mutathat be a tornász további elemet egy kápán, kivéve olyan elemet, mely kézállásba érkezik.
- vi. A DSB-t mellső oldaltámasz helyzetben kell befejezni egy kápán.

d.2) Semmilyen más kettős elem nem kap magasabb értéket. Például: Ha a tornász 2 pároskört vagy 2 DSB-t mutat be bármely helyzetben, csak az első körért vagy DSB-ért kap értéket, és a D zsüri nem veszi figyelembe a következőt.

d.3) DSA közben 1/4 befelé és 1/4 kifelé fordulatot kell bemutatni.

e) Orsók

e.1) A 2. elemcsoportban felsorolt orsókat akár pároskörben, akár Thomas-körben maximum két kör alatt kell bemutatni (3 mellső támasz helyzet az eredeti kiinduló helyzet után) a D értékért.

e.2) Két D értékű 1/1 orsó (ECS II.) van a Szabálykönyvben:

- Terpesztett lábbal, oldaltámaszban 1/1 orsó maximum két kör alatt.
- Haránt vagy oldal támaszban 1/1 orsó maximum két kör alatt (Magyar).

Mindkettő bemutatható egy gyakorlaton belül.

f) Leugrás

f.1) A lólingés az egyetlen szer, ahol a leugrást meg lehet ismételni (csak egy alkalommal), ha a tornász úgy érzi, nem kapott értéket a leugrásért esés vagy nagy levonás miatt. Az ismétlést a rendelkezésre álló időn belül kell végrehajtani. Ha a tornász lelép a pódiumról (már a lépcső is úgy számít), a gyakorlat befejezettnek minősül.

f.2) Megismételt leugrás esetén a tornásznak 30 másodperce van visszamászni a szerre, és bemutatni egy bármely típusú és értékű leugrást elemértékért és a IV. elemcsoport bónuszáért.

Példák a megismételt lólingés leugrásra:

1. példa

Elem	Tornász	D zsüri értékelés	E zsüri értékelés
Stöckli kézállásba 270° támlával, 3/3 vándor leugrás kísérlet	Leesik a kézállásba emelés során	Nincs érték, vagy bónusz	-1,00 és minden a leesést megelőző levonás
Megismételt Stöckli kézállásba 270° támlával, 3/3 vándor leugrás a megengedett időn belül	Sikeresen megismétli a Stöckli kézállásba 270° támlával, 3/3 vándor leugrást levonás nélkül	D érték (0,40) +0,50 bónusz	-0,00

2. példa

Elem	Tornász	D zsüri értékelés	E zsüri értékelés
Stöckli kézállásba 450° támlával, 3/3 vándor leugrás kísérlet	A tornász lába nagy szögeltéréssel lesüllyed, majd befejezi a leugrást	Nincs érték, vagy bónusz	-0,50 a láb süllyesztésért, és más esztétikai hibák
Megismételt Stöckli kézállásba 450° támlával, 3/3 vándor leugrás a megengedett időn belül	Sikeresen megismétli a Stöckli kézállásba 450° támlával, 3/3 vándor leugrást levonás nélkül	E érték (0,50) és 0,50 elemcsoport bónusz	Az első kísérlet lesüllyedő lábért járó -0,50 pont levonást -1,00 leesésért járó levonásra kell módosítani, és a második kísérlet minden felmerülő hibáját levonni.

3. példa

Elem	Tornász	D zsüri értékelés	E zsüri értékelés
1080° orosz kanyarlati leugrás kísérlet	Leesés 900°-nál	Nincs értéke	-1,00 és minden a leesést megelőző levonás
Megismételt 1080° orosz kanyarlati leugrás kísérlet a megengedett időn belül	Sikeresen megismétli az 1080° orosz kanyarlati leugrást egy 0,1 lábnyitással	C értéke (0,30) + 0,30 bónusz	-0,10 lábnyitásért

A 3. példánál a bírő nem mindig tudja meghatározni, hogy az első orosz kanyarlat leugrás kísérlet volt-e.

3. Speciális elemismételek

- a) Egy gyakorlaton belül maximum két 3/3 vándor mutatható be haránttámaszban (előre és/vagy hátra). Ez csak a következő nyolc vándorra vonatkozik:

- III.33 Előre vándor haránt támasszal a bőrön, kápán, kápán, bőrön (3/3) (1-2-4-5).
 - III.34 Bármely más vándor előre haránt támasszal a ló másik végére (3/3) (Magyar)
 - III.35 Vándor előre haránt támasszal mindkét kápa fölött (szökkenéssel is) (Driggs)
 - III.39 Hátra vándor haránt támasszal a bőrön, kápán, kápán, bőrön (3/3) (5-4-2-1)
 - III.40 Bármely más vándor hátra haránt támasszal a ló másik végére (3/3) (Sivado)
 - III.53 Vándor hátrafelé haránt támasz helyzetben a két kápa fölött (szökkenéssel is) (Kurbanov/Reid)
- b) Egy gyakorlaton belül maximum két orosz kanyarlat mutatható be értékért, beleértve a leugrást is. A kápás lovon ezek a speciális elemismétlési szabályok szélesebb körben alkalmazandók: bármely második orosz kanyarlat a ló végén, beleértve a leugrást is, vagy a második orosz kanyarlat a kápák között elemismétlésnek tekintendő.
- A következő példák illusztrálják ezt a szabályt:
- Orosz kanyarlat a ló végén 1080° fordulattal + orosz kanyarlat 720° stöcklibe = nincs érték + B érték.
- Orosz kanyarlat a kápák között 720° fordulattal + Orosz kanyarlat 1080° fordulattal a kápák között = nincs érték + E érték.
- Orosz kanyarlat a kápák között 360° fordulattal + Orosz kanyarlat a ló végén 1080° fordulattal + Orosz kanyarlat 360° fordulattal fopba = C érték + nincs érték + A érték (a leugrást kell először számolni)
- c) Egy gyakorlaton belül maximum két kézállás pároskörből, Thomas-körből, ollóból mutatható be értékért, a leugrást nem beleszámítva.
- d) Maximum két (3/3) orosz kanyarlat vándor elem használható fel a gyakorlatban nehézségi értékért. Ez a szabály CSAK a következő vándorokra vonatkozik:
- III.57 Támasz egy kápán, orosz kanyarlat előre a ló másik végére, a kápák érintése vagy a kápák közé való belépés nélkül (oldaltámaszból oldaltámaszba, oldaltámaszból haránttámaszba).
 - III.58 Támasz helyzet a ló végén, orosz kanyarlat előre a ló másik végére a kápák érintése vagy a kápák közé való belépés nélkül (oldal támaszból oldaltámasz, oldalból haránt, harántból oldal, harántból haránt) (Tong Fei).
 - III.59 A bőrön haránt támasz helyzetből orosz kanyarlat 360° vagy több fordulattal a két kápa fölött (Vammen).
 - III.64 Támaszból 1-2, 3/3 vándor orosz kanyarlatban 630° vagy több fordulattal
 - III.65 Bármely 3/3 vándor orosz kanyarlat 720° vagy annál több fordulattal (Wu Guyonian)
 - III.70 Bármely orosz kanyarlat 360° fordulattal és 3/3 vándorral (Roth)
- e) Maximum 2 3/3 vándor orsóval lehet a gyakorlatban nehézségi értékért. Ez a szabály CSAK a következő elemekre vonatkozik:
- III.17 A ló egyik végéről oldal vándor 2 x ½ orsóval a másik végére.
 - III.22 3/3 haránt vándor előre ½ orsóval az egyik kápáról a másik kápa fölött (Nin Reyes/Titov).
 - III.23 3/3 vándor a két kápa fölött ½ orsóval (Nin Reyes 2/Keikha 4).
 - III.29 3/3 vándor haránt támasszal Thomas körrel 1/1 orsó két körzés alatt (Urzica/Burkhart)
- f) Maximum két orsó elem megengedett a gyakorlatban nehézségi értékért. Ez a szabály CSAK a következő orsókra vonatkozik:
- II.28 Bármely oldal támasz helyzet 1/1 orsóval lábterpesztéssel maximum két kör alatt
 - II.29 Bármely oldal támasz helyzet 1/1 orsóval kéztámasszal a másik oldalon és visszatéréssel (maximum 2 kör vagy Thomas kör) (Eichorn)
 - II.30 Oldal támasz, 1/1 orsó mindkét kápa a kezek között (páros kör vagy Thomas) (Keikha 1/Keikha 2)
 - II.34 Bármely 1/1 orsó maximum két kör alatt a ló végén (Magyar)
 - II.35 1/1 orsó terpesztett vagy zárt lábbal, a kápákon, maximum két kör alatt (Berki)
 - II.36 Haránt támasz, 1/1 orsó a kápák között, maximum két kör alatt.
- g) Maximum két Bezugo és/vagy Sohn típusú elem megengedett, beleértve az elemkombinációt és a kézállást is.
- h) Maximum négy thomas körzésben bemutatott elem lehet a gyakorlatban elemértékért (nem beleszámolva a leugrást).
- i) Busnari típusú elemek: egy gyakorlatban nem lehet több mint egy variációja ugyanazon típusú elemnek. Ebben az esetben az adott elemek közül a legmagasabb értékű bemutatott elemet kell figyelembe venni.
- j) Vándor elemek: egy gyakorlatban nem lehet azonos típusú vándorból egynél több variációt bemutatni. Ebben az esetben az adott elemek közül a legmagasabb értékű bemutatott elemet kell figyelembe venni. Ez a szabály CSAK a következő vándorokra vonatkozik:
- i. 3/3 vándor orosz kanyarlatlalt:
 - III.64 Támaszból 1-2, 3/3 vándor orosz kanyarlatban 630° vagy több fordulattal
 - III.65 Bármely 3/3 vándor orosz kanyarlat 720° vagy annál több fordulattal (Wu Guyonian)
 - III.70 Bármely orosz kanyarlat 360° fordulattal és 3/3 vándorral (Roth)
 - ii. Tong Fei típusú vándorok:
 - III.57 Támasz egy kápán, orosz kanyarlat előre a ló másik végére, a kápák érintése vagy a kápák közé való belépés nélkül (oldaltámaszból oldaltámaszba, oldaltámaszból haránttámaszba).

- III.58 Támasz helyzet a ló végén, orosz kanyarlat előre a ló másik végére a kápák érintése vagy a kápák közé való belépés nélkül (oldal támaszból oldaltámasz, oldalból haránt, harántból oldal, harántból haránt) (Tong Fei).
- III.59 A bőrön haránt támasz helyzetből orosz kanyarlat 360° vagy több fordulattal a két kápa fölött (Vammen).

iii. Nin Reyes típusú vándorok:

- III.22 3/3 haránt vándor előre ½ orsóval az egyik kápáról a másik kápa fölött (Nin Reyes/Titov).
- III.23 3/3 vándor a két kápa fölött ½ orsóval (Nin Reyes 2/Keikha 4).

Példa:

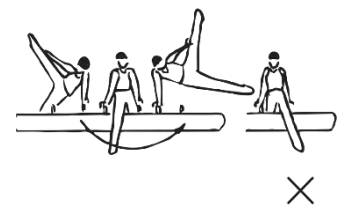
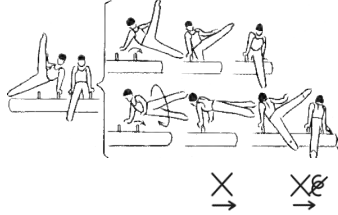
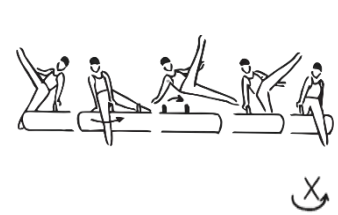
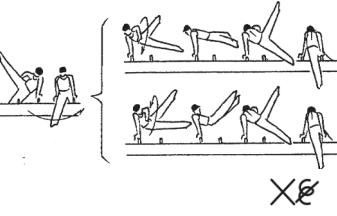
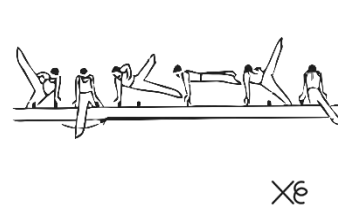

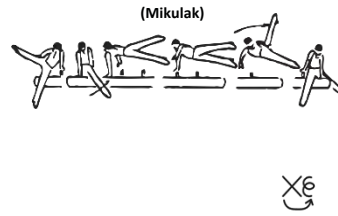
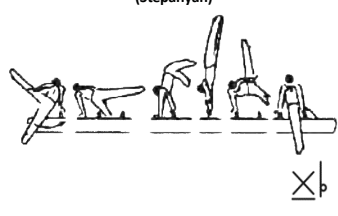
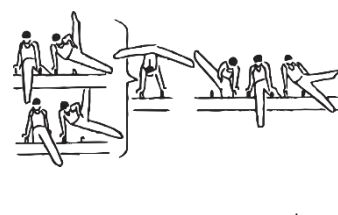
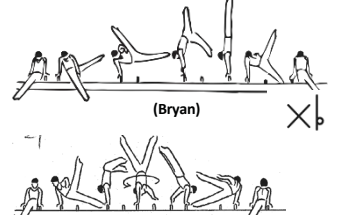
- Nin Reyes (III.22) + Nin Reyes 2 (III.23). D zsűri értékelése: Ismétlés + E érték
- Nin Reyes (III.22) + Keikha 4 (III.23). D zsűri értékelése: D érték + E érték
- Titov (III.22) + Nin Reyes 2 (III. 23). D zsűri értékelése: De érték + E érték

4. Az elemek el nem fogadására vonatkozó további szabályok, és a D-pontszám egyéb tulajdonságai a 7 szakaszban kerültek felsorolásra, a levonások összefoglalása 7.6 cikkben található.

11.3 cikk Lólengésen alkalmazott speciális levonások

E-zsűri

Hiba	Kicsi 0,10	Közepes 0,30	Nagy 0,50
Megfelelő mozgáskiterjedés hiánya ollóknál és egy lábas lendületeknél.	•	•	
Kézállás látható erőlködéssel vagy hajlított karral.	•	•	• NR
Mozgásszünet, vagy megállás kézállásban.	•	•	• NR
Csípő betörik köröknél.	•	•	
Test kinyúlásának hiánya páros köröknél és Thomas-köröknél. Minden elemnél	•		
Lábnyitás az elemek közben.	0°-30°	30°-60°	60°-90°
Szögeltérés a haránt támaszban köröknél és vándoroknál.	15°- 30°	30°- 45°	45° NR
Leérkezés ferden, vagy nem a ló hossz tengelyének irányába néző arccal	• eltérés >45°	• eltérés 90°	
Nem kézállásból történő leugrás esetén a testhelyzet a váll magasságában meghúzott vízszintes siktól való 30° alatt marad		•	
Ollókézállás hajlított csípővel.	•	•	• NR
Extra 1/2 lendület felugráskor a lábak oldalcseréje nélkül		•	
Bizonytalanság a kézállás leugrásban, támla problémák.	•	•	
Kézállásba irányuló elemeknél lábak süllyesztése (eredeti helyzetből)	0 - 15°	15°-30°	30° - 45° >45° NR

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Single leg swings and scissors					
1. Scissor forward. 	2. Scissor forward with travel sideways (also with 1/2 t. 	3. Scissor fwd. with hop sideways from one end to the other (3/3). 	4.	5.	6.
7. Scissor forward with 1/2 t. 	8. Double scissor fwd. (1/4 t. fwd. a. 1/4 t. bwd.). 	9. Double scissor fwd. (1/4 t. fwd. a. 1/4 t. bwd.) with travel sideways. 	10. Double scissor forward sideways from one end to the other (3/3). (Mikulak) 	11.	12.
13.	14.	15. Double Scissor fwd. with travel sideways through handstand. (Stepanyan) 	16.	17.	18.
19.	20. Leg cut or undercut bwd. through handstand and lower to support with straddle legs. 	21.	22. Scissor fwd. with 1/4 t. through handstand on 1 pommel, lower to support with straddle legs on the other arm (with legs changing) (Li Ning) (Bryan) 	23.	24.



A = 0,1

B = 0,2



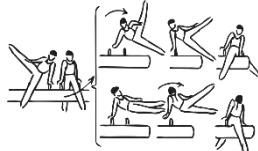




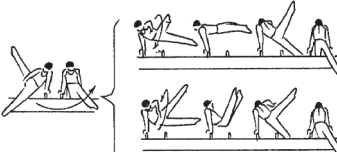



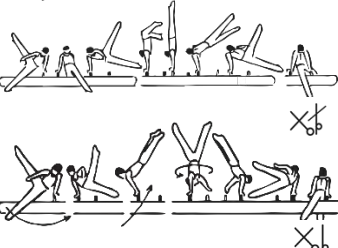


C = 0,3

D = 0,4

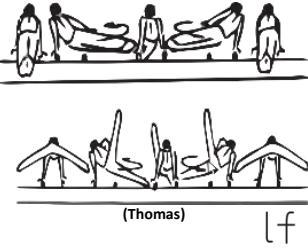

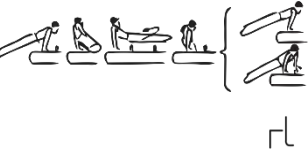



E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8



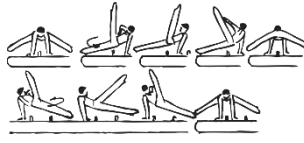




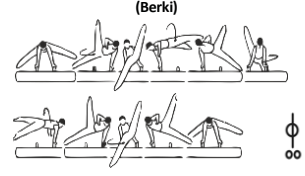





EG I: Single leg swings and scissors

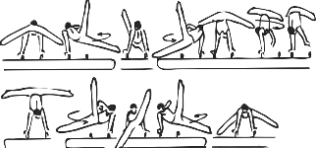
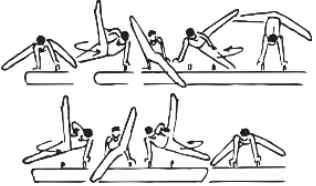


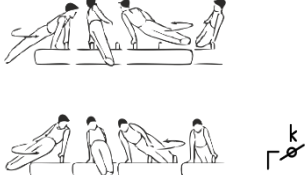






<p>25. Scissor backward.</p>  	<p>26. Scissor bwd. with travel sideways (also with ¼ t.).</p>   	<p>27. Scissor bwd. with hop sideways from one end to the other (1-2 to 4-5).</p>  	<p>28.</p>	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31. Scissor backward with ½ turn.</p>  	<p>32. Double scissor bwd. (¼ t. fwd. a. ¼ t. bwd).</p>  	<p>33.</p>	<p>34.</p>	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38.</p>	<p>39. Swing bwd. w. ¼ t. through handstand on 1 pommel (also with ¼ t. after), lower to support with straddle legs (with legs changing)</p>   	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45.</p>	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>



















































A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Circle and flairs, with and/or without spindles and handstands, Kehrs wings, Russian wendeswings, flops and combined elements					
1. Any circle or flair in side support.	2. Circle in side support outside pommels or between the pommels.	3.	4.	5.	6.
					
7. Circles in cross support frontways on end.	8. Circles in cross support on 1 pommel (from or to ¼ t. fwd.).	9.	10.	11.	12.
					
13. Circles in cross support rearways on end.	14. Circles in cross support between the pommels.	15.	16.	17.	18.
					
19.	20.	21.	22.	23.	24.






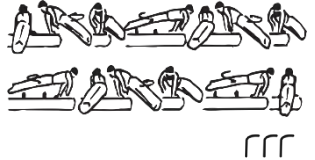


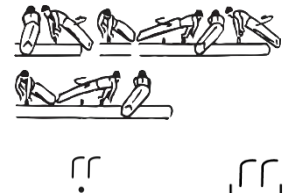

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Circle and flairs, with and/or without spindles and handstands, Kehrswings, Russian wendeswings, flops and combined elements					
25. Any ¼ spindle 	26. Any ½ spindle  (Keikha 2)	27.	28. Any side support pommel between hands 1/1 spindle w. legs straddle inside max. 2 circles. 	29. Any side support 1/1 spindle with hand support to the other side and return (max. 2 flairs or circles) (Eichorn) 	30. Any 1/1 spindle with both pommels between the hands (flair or circle). (Keikha 1)  (Keikha 5) 
31.	32.	33.	34. Any 1/1 spindle within max. 2 circles on the end. (Magyar) 	35. 1/1 spindle w. legs straddle or together on the pommels inside max. 2 circles. (Berkli) 	36. Cross support, 1/1 spindle with hands between the pommels max. 2 circles. 
37.	38. Direct Stöckli A (DSA) on the pommels or pommel between hands.  S _a	39.	40. Direct Stöckli A (DSA) outside pommels. (Keikha 3)  S _a (Keikha 6)  fS _a	41.	42.
43.	44. Direct Stöckli B (DSB).  S	45.	46.	47.	48.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Circle and flairs, with and/or without spindles and handstands, Kehrs wings, Russian wendeswings, flops and combined elements					
49.	50.	51. Flair or circle through handstand (with or without ½ t.) and lower to flair or circle. (Tippelt)	52. Flair with hop travel bwd. through handstand and lower to circles or flairs	53.	54. Reverse Stöckli, DSA or pommel circle straddle through handstand, 3/3 travel (fwd.- bwd), 360° turn to flairs.
		 flf	 flf		 S _a b _e f
55. Double rear (kehr).	56. Kehr with 270° t. on 1 p. (Sohn technique) from cross to side support.	57. Kehr with 270° t. on 1 pommel (Sohn technique) from side to cross support.	58. Kehr with 1/1 turn on 1 pommel.	59.	60.
 k	 k	 k	 k		
61.	62. Direct Tramlot.	63.	64.	65.	66.
	 k				
67.	68. Reverse Stöckli 180° (or 270° from one pommel) turn in one circle.	69. Reverse Stöckli with 270° t. (Bezugo technique) from 2 pommels to cross support on 1 pommel	70.	71. Reverse Stöckli with 360° t. on 1 pommel.	72.
	 R	 R		 R	

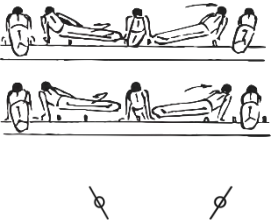
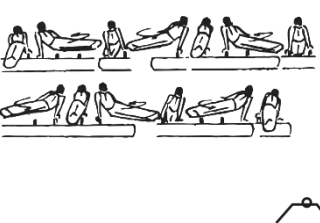
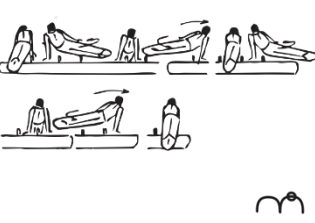

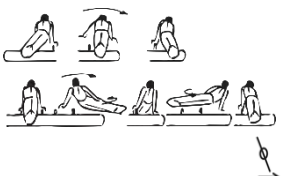
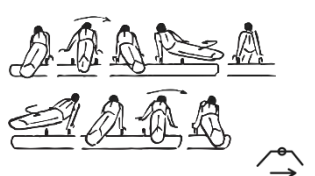

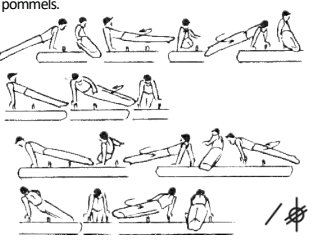
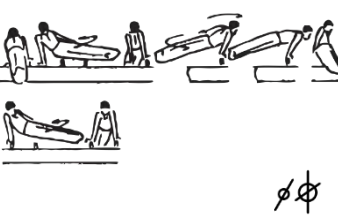
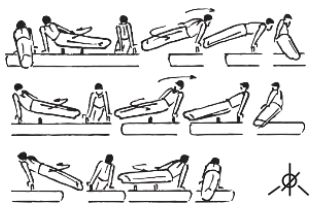
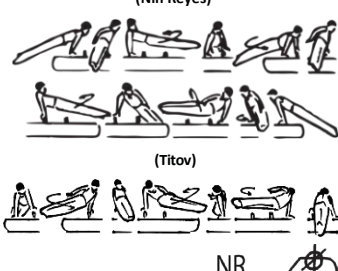



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Circle and flairs, with and/or without spindles and handstands, Kehrs wings, Russian wendeswings, flops and combined elements					
73. Schwabenflank.  	74. Czechkehre on the pommels or pommel between hands.  	75.  	76. Czechkehre outside pommels (Pinheiro)  	77.  	78.  
79. Wendeswing fwd. with 1/2 t. to support fwd. on the end, from side support using 1 or 2 pommels.  	80.  	81.  	82.  	83.  	84.  
85. Russian wendeswing with 180° or 270°.  	86.  	87.  	88.  	89.  	90.  
91. Russian wendeswing with 360° or 540°.  	92. Russian wendeswing with 720° or 900°.  	93. Russian wendeswing with 1080° or more.  	94.  	95.  	96.  

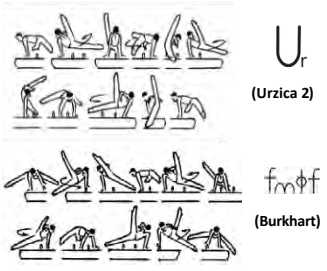



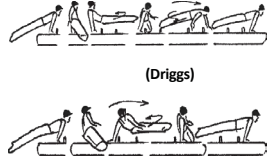




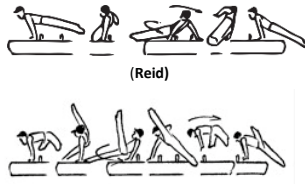



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Circle and flairs, with and/or without spindles and handstands, Kehrswings, Russian wendeswings, flops and combined elements					
<p>97. On the leather, Russian wendeswing with 180° or 270° also with travel.</p> 	98.	99.	100.	101.	102.
<p>103. On the leather, Russian wendeswing with 360° or 540°.</p> 	<p>104. On the leather, Russian wendeswing with 720° or 900°.</p> 	<p>105. On the leather, Russian wendeswing with 1080° or more.</p> 	106.	107.	108.
109.	<p>110. Russian wendeswing with 180° or 270° on 1 pommel or between the pommels.</p> 	<p>111. Russian wendeswing with 360° or 540° on 1 pommel or between the pommels.</p> 	<p>112. 720° or 900° Russian wendeswing on 1 pommel or between the pommels.</p> 	<p>113. 1080° Russian wendeswing or more on 1 pommel or between the pommels.</p> 	114.
115.	116.	117.	118.	119.	120.




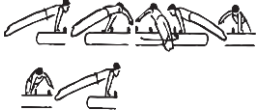





A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Travel type elements, including Tong Fei, Wu Guonian, Roth and Traveling Spindles					
<p>1. Circles with any travel in side support (1/3) (also with ¼ t.).</p> 	<p>2. Circles with any travel in side support (3/3).</p> 	<p>3. Any travel in side support (3/3), hands between pommels.</p> 	<p>4. Any travel in side support (3/3) over both pommels (also with hop).</p> 	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7.</p>	<p>8. Circles with any hop travel in side support (1/3)</p> 	<p>9. Circles with any hop travel 2x in side support (3/3).</p> 	<p>10.</p>	<p>11. From side support beside the pommel, travel hop over 2 pommels to support fwd on other end (1-1 to 5-5).</p> <p>(Yamawaki)</p> 	<p>12.</p>
<p>13.</p>	<p>14. Travel fwd. or bwd. with ¼ spindle to side support on 2 pommels.</p> 	<p>15. All travels with ¼ spindle in side support.</p> 	<p>16.</p>	<p>17. From an end side travel with 2x ¼ spindle to other end.</p> 	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20.</p>	<p>21.</p>	<p>22. Any travel fwd. 3/3 with ¼ Spindle from one pommel over the other pommel.</p> <p>(Nin Reyes)</p>  <p>NR</p>	<p>23. Travel 3/3 over both pommels with ¼ Spindle.</p> <p>(Nin Reyes 2)</p>  <p>(Keikha 4)</p> <p>NR₂</p>	<p>24.</p>





A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Travel type elements, including Tong Fei, Wu Guonian, Roth and Traveling Spindles					
25.	26.	27.	28.	29. Any 3/3 travel in flairs with 1/1 Spindle inside 2 circles.  U _r (Urzica 2) f _m φf (Burkhardt)	30.
31.	32. Travel fwd. in cross support (1/2 or 2/3). 	33. Travel fwd. in cross support with support on leather, pommel, pommel, leather (3/3) (1-2-4-5). 	34. Any other travel fwd. in cross support to other end (3/3). (Magyar) 	35. Travel forward in cross support over both pommels (also with hop). (Driggs) 	36.
37. Travel bwd. in cross support from one horse part or pommel to another (1/2). 	38. Travel bwd. in cross support (1/2 or 2/3). 	39. Travel bwd. in cross sup with support on leather, pommel, pommel, leather (3/3) (5-4-2-1). 	40. Any other travel bwd. in cross support to other end (3/3). (Sivado) 	41. Travel backward in cross support over both pommels (also with hop). (Kurbanov) (Reid) 	42.
43.	44.	45.	46. Kehre fwd., reverse Stöckli, kehre fwd. (Mogulny)  Mo	47.	48.

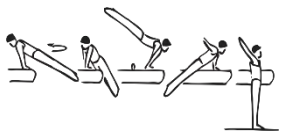
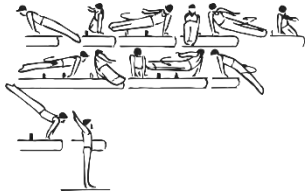
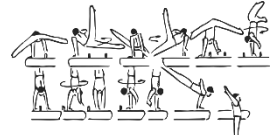


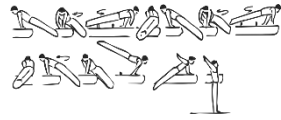

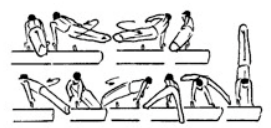


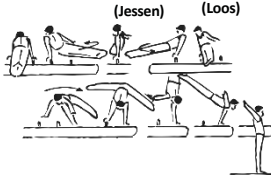

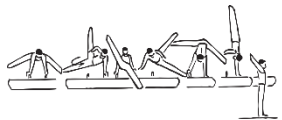



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Travel type elements, including Tong Fei, Wu Guonian, Roth and Traveling Spindles					
49.	50.	51.	52. Kehre bwd., kehre fwd., kehre bwd. (Belenki)  Be	53.	54.
55.	56.	57. From support on 1 pommel, Russian wendeswing fwd. to other end without support on or between the pommels (side to side support, side to cross support).  Tf	58. From support on end, Russian wendeswing fwd. to other end without support on or between the pommels (side to side, side to cross, cross to side, cross to cross). (Tong Fei)  Tf	59. On the leather, from cross support, Russian wendeswing with 360° or more-over both pommels. (Vammen)  V	60.
61.	62.	63.	64. From support 1-2, 3/3 travel in Russian type wendeswing with 630° or more turning.  Wu	65. Any 3/3 travel in Russian type wendeswing with 720° or more turning w. two hands between pommels (Wu Guonian)  Wu	66.
67.	68.	69.	70. Any Russian wendeswing with 360° t. and 3/3 travel. (Roth)  Ro	71.	72.

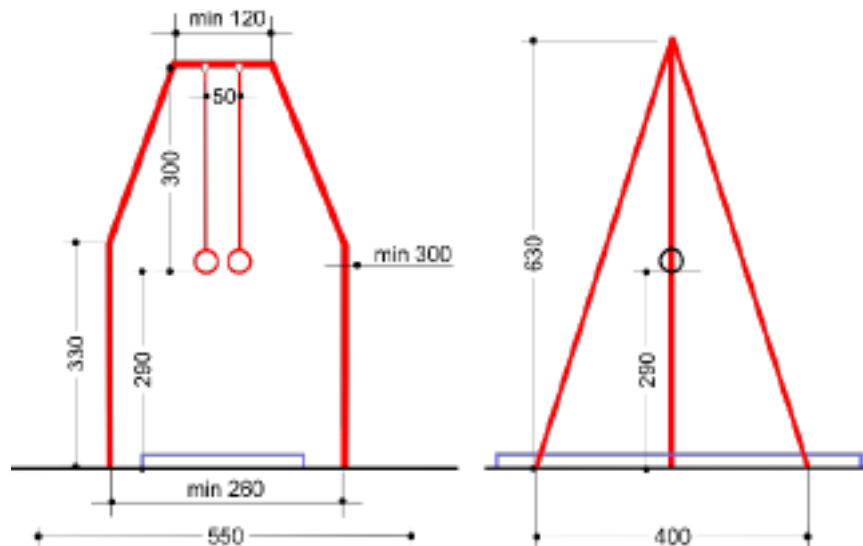


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Travel type elements, including Tong Fei, Wu Guonian, Roth and Traveling Spindles					
73.	74.	75. Reverse Stöckli from cross support on end to the far pommel (Romero)  Rm	76. Reverse Stöckli from cross support on one end to the other. (Abu Alsoud)  R	77.	78.
79.	80.	81.	82.	83.	84.
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Dismounts					
<p>1. Wende from circle (also from Russian wendeswing 180° or 270°)</p>  <p style="text-align: right;">↗</p>	<p>2. Chaguinian to wende.</p>  <p style="text-align: right;">Cg</p>	<p>3.</p>	<p>4. From side support on end, circle or flair to handstand and travel 3/3 with 450° or more turn. (Kolyvanov)</p>  <p style="text-align: right;">fLe</p>	<p>5. DSA to handstand 3/3 with 450° or more turn.</p>  <p style="text-align: right;">S_aLe Le RLe</p>	<p>6.</p>
<p>7. On the end, Russian wendeswing with 360° or 540°</p>  <p style="text-align: right;">↗</p>	<p>8. On the end, Russian wendeswing with 720° or 900°.</p>  <p style="text-align: right;">↗↗</p>	<p>9. On the end, Russian wendeswing with 1080° or more.</p>  <p style="text-align: right;">↗↗↗</p>	<p>10. From pommels, circle with 1/4 turn to Russian wendeswing 270° on one pommel to handstand. (Dolidze)</p>  <p style="text-align: right;">kRb</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. From side support wendeswing fwd. with ½ t. to support followed by wende.</p>  <p style="text-align: right;">W↗</p>	<p>14.</p>	<p>15. DSA, reverse Stöckli or circle on one pommel through handstand.</p>  <p style="text-align: right;">S_ab b Rb</p>	<p>16. DSA with hop bwd. through handstand on other end. (Jessen) (Loos)</p>  <p style="text-align: right;">S_ab</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20. Circle or flair through handstand (also with ¼ t. with or without travel).</p>  <p style="text-align: right;">fb b</p>	<p>21. Circle or flair with hop travel bwd. through handstand.</p>  <p style="text-align: right;">fb →</p>	<p>22. 180° Russian from one end of the horse to the other end through handstand to dismount</p>  <p style="text-align: right;"> b</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>





Magasság: 290 cm a talajtól.

12.1 cikk Gyakorlat leírása

A gyűrű gyakorlat nagyjából egyenlő arányú lendületi, erő és tartásos elemből áll. Ezeket a részeket a tornász függésben, támasz helyzetben vagy azon át, vagy kézállásban vagy azon át végzi, és dominánsan nyújtott karral. Napjaink gyűrűgyakorlatának karakterét a folyamatos átmenetek jellemzik a lendületi és erőelemek között, mely során a nyújtott karral végrehajtott elemeknek kell dominálnia.

12.2 cikk Gyakorlat tartalma és összeállítása

12.2.1 cikk Információk a gyakorlat bemutatásáról

1. A tornász alapállásból ugrik fel, vagy segítik fel a gyűrűre függésbe, zárt lábakkal, mozdulatlanul, rendezett tartással. A gyakorlat értékelése akkor kezdődik, amikor a tornász lába elhagyja a talajt. Nem megengedett, hogy az edző kezdő lökést adjon a tornásznak.
2. A gyakorlatnak függésből kell indulnia, melyben a karok függőlegesek és nyújtottak. A tornász nem hajlíthatja be a karját az első elem megkezdéséhez, csak akkor, ha az az elem végrehajtásához szükséges. Példa: Felkelep és alálendülés hátrafelé bármikor kezdhető hajlított karral a gyakorlat során.
3. Amikor az elem megengedi, nyújtott karú végrehajtást kell alkalmazni. Az elemtáblázatban szerepelnek azok az elemek, melyek hajlított karral bemutatathatók. a tornász csak abban az esetben hajlíthatja be a karját, amikor egyik elemből átmegy a másikba, ha ez elengedhetetlenül szükséges a következő elem megfelelő kivitelezéséhez.
4. A tartásos elembe befejezett lendületi elemeknél, vagy tolődásoknál a vállak és/vagy test nem emelkedhet a tökéletes pozíció fölé. Ez a levonás különbözik a tartásos elem hibáinak levonásától.
Példa: Lendület hátra keresztfüggésbe 25° -nál és ereszkedés a keresztfüggésbe, 10° -on megtartva – 0,3 + 0,1 levonás.
5. A hátrafelé lendületet támaszban, ami nem vezet értékelhető részhez csak egy alacsonyabb függő vagy támasz helyzetbe érkezik vele a tornász, az E-zsúri levonja.
Példa: billenés támaszba, lendület hátra, lelendülés függésbe, támaszba lendülés előre.
6. Összeállítási hibák -0,30 pont levonással.
Példa: Honma támaszba, majd emelés ülőtartásba, VAGY terpezs ülőtartásból lábzáras ülőtartásba
Homma támaszba, majd ereszkedés lefüggésbe
7. Egy olyan helyzet 2 másodpercnél hosszabb időn át való megtartása, mely nincs listázva, minden alkalommal levonást eredményez.
Példa: fordított bicska, hátsó és fordított függés.
8. További technikai, esztétikai és kiviteli elvárások a gyakorlat összeállítással szemben:
 - a) A tartásos helyzeteket közvetlenül, nyújtott karral kell elérni anélkül, hogy a testhelyzetet, vagy testtartást korrigálni kéne.
 - b) A tartásos erőelemeknél a gyűrűkarikák befogása nem megengedett. A befogás azt jelenti, amikor a tornász behajlítja a csuklóját, hogy ezzel előnyt szerezzen az elem bemutatásakor, minden alkalommal 0,1 pont levonás jár érte. Szabályos fogás: a csukló egyenes, az ujjaknak nem kötelező a karikát körbeölelni. Megjegyzés: A kezek pozíciója a gyűrűkarikán (egyenes csuklóval és nyitott ujjakkal) nem módosítja az elem értékét.

- c) Csak azoknál a hajlított karral kivitelezett, kézállásban befejezett elemeknél, melyeknél a szükséges technika lehetővé teszi a hevederek minimális érintését az alkarral nem jár levonás a heveder érintéséért (II.25 és II.26 elemek – csak hajlított karral).
9. A gyakorlat kivitelért adható levonások teljes listáját lásd a 9. szakaszban, és a levonások összegzésénél a 9.4 és 12.3 cikkekben.

12.2.2 cikk Információk a D pontszámról

1. Az elemcsoport követelmények a következők:
 - 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
2. Egy lendület kézállásba (2 mp) kötelező a gyakorlatba, és a 8 nehézségi értékért beszámításra kerülő elem közé kell kerülnie.
3. Elemismétlés (azonos Kód azonosító szám)
 - a) Az ismételt elemeket nem lehet számításba venni a D pontszám megállapításánál. Gyűrűn ez a szabály kiterjesztésre került, e szerint a II és/vagy III elemcsoportból nem szabad több mint 3 elemet közvetlenül egymás után bemutatni. Az ilyen soron következő 4. elem (II és/vagy III elemcsoportból) elemismétlésnek minősül, és a D zsűri nem fogadja el azt.
 - b) Ha a tornász több elemet szeretne bemutatni a gyakorlatában a II és/vagy III elemcsoportból, az első három egymást követő elem után egy legalább B értékű lendületi elemet az I elemcsoportból be kell mutatnia (kivéve billenések, billenés hátra, vagy azonos cellában lévő elemek) az első és második II és/vagy III elemcsoportba tartozó elem vagy elemek láncolata között. Ennek a lendületi elemnek legalább B értékűnek kell lennie, és szerepelnie kell a 8 beszámítandó elem között ahhoz, hogy elfogadja a zsűri.
 - c) Minden a II. és III. elemcsoportba tartozó elemre vonatkozik ez a szabály, függetlenül attól, hogy a beszámítandó 8 elem között van-e vagy sem, továbbá azokra az elemekre is, melyeket rossz technikai kivitelezés miatt nem vesznek számításba.
4. Speciális elemismétlések
 - a) Az ismételt elemeket (azonos azonosító szám) nem lehet számításba venni a D pontszám megállapításánál. Ez a szabály gyűrűn oly módon van kiterjesztve, hogy minden elemcsoportból maximum egy befejező tartásos erőelemért ad a zsűri nehézségi értékért. Ezért, példának okáért csak két keresztfüggést (normál, ülő-, vagy magasülőtartásos) vagy két támaszmérleget (normál, vagy terpesztett) mutathat be a tornász egy gyakorlaton belül nehézségi értékért (egyik a II elemcsoportból, másik pedig a III-ból).
 - b) Alap támasz helyzetek, mint pl. ülőtartás, magasülőtartás nem számítanak bele a speciális elemismétlési szabályba, mivel ezek vélelmezhetően más elemek. A gyakorlat során a tornász bemutathat egy lendületet előre ülőtartásba, és egy lendületet előre magasülőtartásba. De az nem lehetséges, hogy egynél több végső erőelem helyzetet mutasson be azonos elemcsoportból, pl. billenés ülőtartásba és lendület előre ülőtartásba.
5. Egyéb információk és szabályok:
 - a) Azokat a tartásos erőelemeket, melyeknél a tornász a helyes testhelyzettől, kar vagy láb helyzettől több mint 45°-kal eltér, a D zsűri nem fogad el. Példa: Keresztfüggés, >45° válszöggel, támaszmérleg >45° csípőszöggel
 - b) Tolódásokat és emeléseket, melyeket egy tartásos elemből indít a tornász, és 2 másodpercig megtartja a vég helyzetet, csak akkor kerülnek elfogadásra, ha a megelőző tartásos elemet is elfogadta a zsűri, és ha ezt az elemet is kitarja a tornász.
 - c) Azok a lendületi elemek, melyeket tartásos erőelemmel köt a tornász, de ehhez irányt kell változtatnia (pl. előltámasz fecskébe, előltámasz fordított keresztfüggésbe, stb.) két elemként kerülnek számításra.
 - d) Minden magasülőtartást (2 mp) függőleges lábbal kell bemutatni.
 - e) A gyűrűhevederek kereszttezése és a Li Ning függésben befejezett elemek bemutatása nem megengedett, összeállítási hibaként kerülnek levonásra.
 - f) Junioroknál a függésbe történő hátra szaltók nem megengedettek.
 - g) A hátsó függésből indított kereszt függés vagy kereszt függés magasülőtartással nem növeli a keresztfüggés (vagy bármely más erőelem) értékét. Ha bármilyen keresztfüggést hátsó függésből indít a tornász, a két elem külön-külön megkapja független nehézségi C értékét
 - h) Ha a tornász Yamawaki vagy Jonasson elemet mutat be közvetlenül lendülettel kézállásban befejezve, az elem egy

értékkel felértékelésre kerül. Ennek a lendületnek kézállásba a 8 beszámítandó elem között kell lennie.

- Jonasson és lendület kézállásba = D + C
- Yamawaki, Jonasson, lendület kézállásba = B + D + C

12.2.3 cikk Elem végrehajtás értékelése D és E pont

1. Minden tartásos elemet 2 másodpercig kell megtartani. A kitartás akkor kezdődik, mikor minden testrész elérte a statikus helyzetet, beleértve a vállakat és a lábfejeket is. A D zsűri nem fogadja el nehézségi értékre és/vagy elemcsoport követelményre az elemet, ha nincs mozgásszünet.
2. Jonasson/Yamawaki elemeket folyamatos lendülettel kell végrehajtani, és a vállak vonalának a gyűrű magassága fölé kell emelkednie. Ha az elem bemutatása során egyértelmű támaszhelyzetet mutat a tornász, az elemet nem fogadják el, és 0,5 pont levonást alkalmaznak. Ebben az esetben nem módosítható az érték Honma támaszba és előre lelendülés elemekre, nem fogadja el a zsűri külön értéként. Az elemeket lassan bemutatva elfogadja a zsűri, de közepes vagy kis levonást alkalmaz.
3. A tartásos elembe befejezett lendületi elemnél és tolódásoknál a vállak nem emelkedhetnek a tartásos elem befejező helyzetének magassága fölé. Ha az eltérés a tökéletes testhelyzettől nagyobb mint 45° , az elem nem kap elemértéket és 0,5 pont levonást eredményez. Ebben az esetben a befejező tartásos helyzet elfogadható, ha a technikai követelményeknek megfelelően kerül bemutatásra.

Példa:

- Keresztfüggésből tolódás 45° fölé és onnan fecske, 0,5 pont levonás mellett D érték a fecskéért, ha a kritériumoknak megfelelően kerül bemutatásra.
 - Szaltó előre keresztfüggésbe, a keresztfüggésbe való beérkezésnél 45° fölött, 0,5 pont levonás alkalmazása mellett B érték a keresztfüggésnek, ha a kritériumoknak megfelel.
4. Kézállásba lendüléseknél, vagy tartásos helyzetben befejezett lendüléseknél ha a lábakat több mint 45° -kal lejjebb engedi a tornász, az elemet nem fogadja el a zsűri, és 0,5 pont levonást kell alkalmazni.
 5. Tolódást függésből lassan, nyújtott karral és egyenes testtel kell végrehajtani, hogy elkerülje a levonást a tornász, vagy azt, hogy átsorolják az elemet lendületi elemnek. Ha több mint 45° karhajlítást mutat a tornász a végrehajtás során, az elemet a zsűri nem fogadja el, és 0,5 levonást alkalmaz. Lásd 9.4.2.8 cikk Szögeltérések.
 6. Fecskét vízszintes helyzetben kell megtartani, teljesen egyenes testtel, és a vállaknak a gyűrűkarikák alsó vonala között kell lennie. A karoknak szélesen, a felső testtől távol kell lenniük. A karok testhez érése kis levonást eredményez, míg a karok érzékelhető megtámasztása a felső testen közepes levonást von maga után.
 7. Támaszmérleget akkor ismeri el a zsűri, ha a vállak teljesen a gyűrűkarikák legfelső pontjának magassága fölött vannak. A testnek teljesen nyújtott, vízszintes helyzetben kell lennie. A karok helyzete pl. kissé széles támasz, vagy kezek kifordítása nem változtat az elem nehézségi értékén.
 8. A Nakayama elemnek tökéletesen hátsó függő mérlegen kell keresztül haladnia ahhoz, hogy elkerülje a tornász a kiviteli levonást és az elem el nem fogadásának lehetőségét.
 9. Ha a tornász tolódást mutat be egyik tartásos elemből a másikba, elvárt, hogy jól látható elmozdulás legyen (legalább egy test szélességnyi) a két elem között. Ha a tolódás nem tökéletes helyzetből indul, kiviteli hibákat von le a zsűri. Ha csak minimális a testhelyzet változtatása, csak a végső elemet értékeli a zsűri.

Példa:

- hátsó mérleg, tolódás fecskébe
 - Fecskéből tolódás támaszmérlegbe.
10. A billenés típusú elemek lendületi elemek, melyeket mély csukódásból tisztán látható dinamikus lendítéssel kell bemutatni. A billenés, III.47 elem minimális csukódással és inkább erőből mintsem lendületből végrehajtva levonást eredményez.
 11. A lassú átfordulással végrehajtandó elemeket, mint az Azariant folyamatos lassú átfordulással és végig egyenes testtel kell végrehajtani. Bármely variáció E zsűri levonást eredményez, és az elem el nem fogadásához vezethet.
 12. Ha egy lendületi elemet erőelembe megfogva a tornász jelentősen ($>90^\circ$) hajlítja a karját, 0,5 pont levonást kell alkalmazni. Ebben az esetben ez a hiba az elem nem elfogadásához is vezet. A tartásos elemet elfogadhatja a zsűri, ha az teljesíti a technikai kritériumokat.

Példa:

- lendületet hátra terpesz támaszmérlegbe jelentős karhajlítással a zsűri nem fogadja el, de a terpesz támaszmérleget elfogadhatja, mint A elemet.
13. Az elemek el nem fogadására vonatkozó további szabályok, és a D-pontszám egyéb tulajdonságai a 7 szakaszban kerültek felsorolásra, a levonások összefoglalása 7.6 cikkben található.

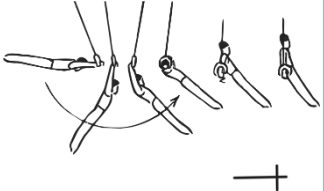
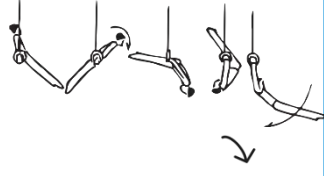
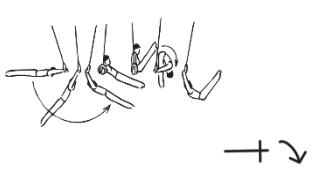
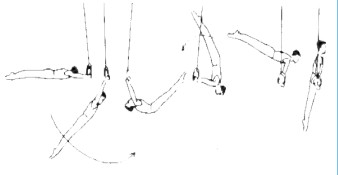
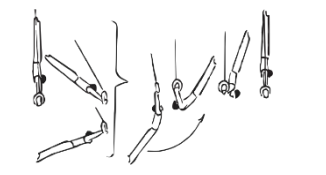
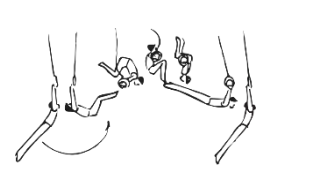

12.3 cikk Gyűrűn alkalmazott speciális levonások

D zsűri

Hiba	Kicsi 0,10	Közepes 0,30	Nagy 0,50
Nincs lendület kézállásba.		•	

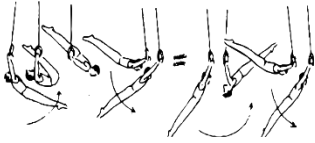

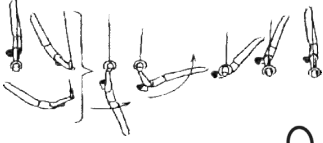
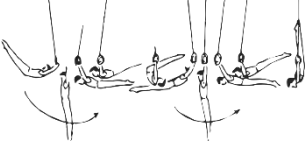
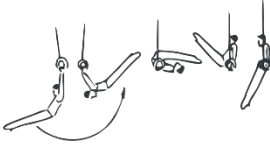
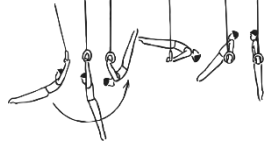

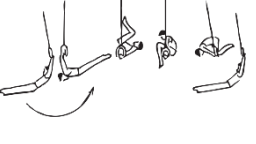
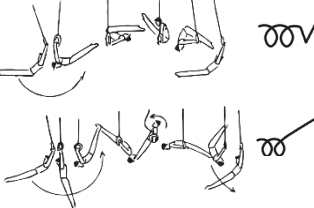
E zsűri

Hiba	Kicsi 0,10	Közepes 0,30	Nagy 0,50
Terpesztett lábak vagy más szegényes kivitelezés a szerre való felugrás vagy felemelés közben		•	
Előkészítő lendület a gyakorlat megkezdése előtt		•	
Az edző lendületet az a tornásznak.	•		
Hátra lendület utáni lelendülés.		•	
Jonasson és Yamawaki elemeknél lassú mozgás, mozdulat folytonosságának megtörése vagy támaszhelyzet	•	•	• NR
Nem felsorolt elem kitartása 2 mp-ig vagy tovább (minden alkalommal)	•		
Kompozíciós hiba.		•	
Befogás az erőelemeknél (minden alkalommal).	•		
Hajlított karral lendül a tornász egy tartásos erőelembe, vagy a tartásos helyzet elérésekor.	•	•	•
Hajlított kar tartásos elem és tolódás tartásos erőelem során	•	•	•
A heveder érintése karral, lábbal, vagy más testrészsel.		•	
Támasz a hevederen lábbal vagy lábfejjel.			• NR
Leesés kézállásból.			• NR
A hevederek erőteljes kilengése (elemenként).	•		
Magas megelőző tartásos elemből tolódás tartásos helyzetbe	•	•	
Test érintése vagy támasz a felsőtesten karral fecske bemutatása közben	•	•	
Lendületi elem erőből történő bemutatása	•	•	

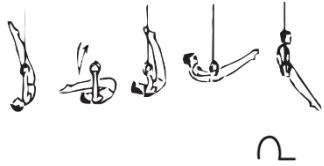
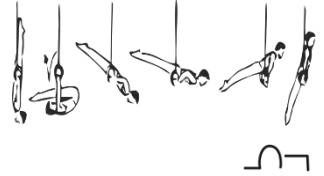
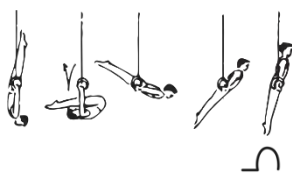

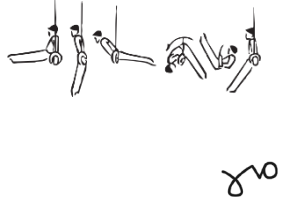
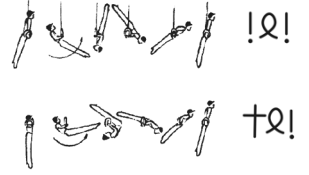
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Kip and swing elements & swings through or to handstand					
1. Uprise fwd. to support. 	2.	3.	4.	5.	6.
7. From any support scale, swallow or swing bwd in support, roll forward to bwd swing in hang. 	8. Uprise fwd and counter salto fwd. to bwd swing in hang. (Chechi) 	9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19. From hang, felge upward to support. 	20. Swing fwd. through hdst. 	21. Tucked double salto bwd. to hang (Guczoghy) 	22. Piked or straight double salto bwd. to hang. 	23.	24.

● Prohibited for juniors.

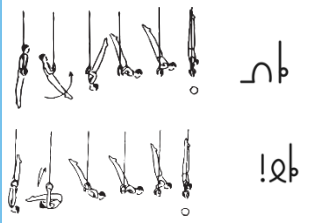
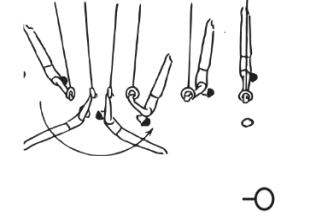
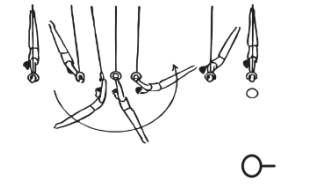
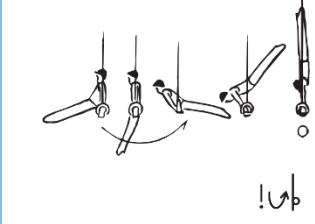
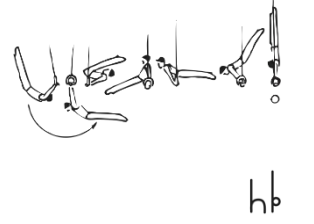
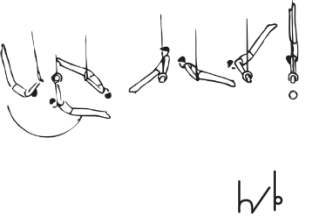


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Kip and swing elements & swings through or to handstand					
25. Dislocate bwd. piked or straight.  d	26.	27.	28.	29.	30.
31. Uprise bwd. to support.  +	32. Uprise bwd. str. through handstand.  Q	33.	34.	35.	36.
37. Inlocate piked or straight.  l	38. Backward swing to salto fwd. piked to support (Honma)  h	39. Honma straight.  h	40.	41.	42.
43. Slow inlocate from hang.  il	44. Double salto fwd. tucked to hang. (Yamawaki)  oo	45. Double salto fwd. piked or straight to hang. (Jonasson)  oo oo	46.	47.	48.

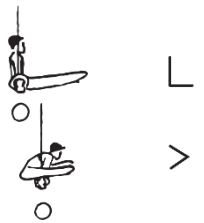

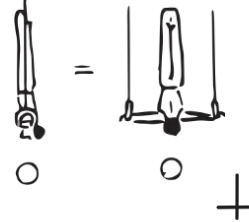
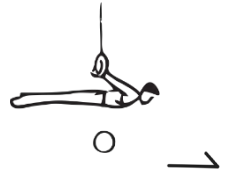
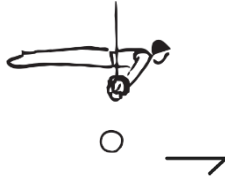
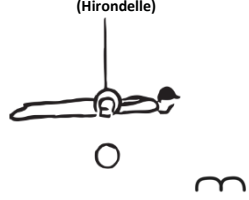
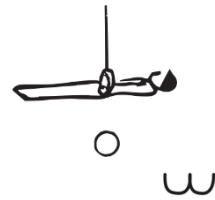
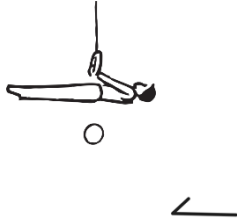
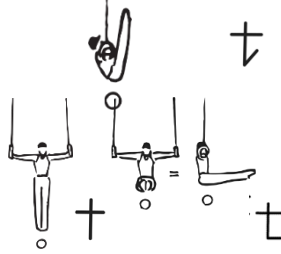
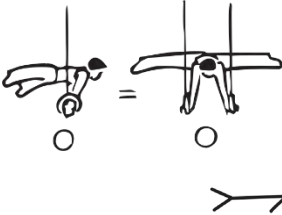
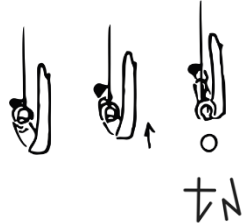
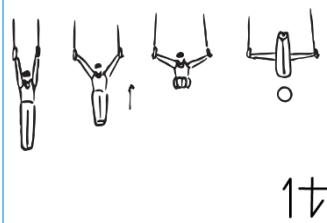


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Kip and swing elements & swings through or to handstand					
49. Kip to support. 	50.	51.	52.	53.	54.
55. Back kip with bent arms to support. 	56. Back kip to support. 	57.	58.	59.	60.
61. Fwd. swing to swing bwd. in hang. 	62.	63. Bwd. swing, salto piked to support. 	64.	65.	66.
67. From support or cross, felge bwd. piked or straight with bent arms to support. 	68.	69.	70.	71.	72.



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Kip and swing elements & swings through or to handstand					
73.	74. Back kip or roll bwd str. with bent arms to handstand (2 s.). 	75. Swing fwd. to handstand or giant swing bwd to handstand (2 s.). 	76.	77.	78.
79.	80.	81. Uprise bwd. to handstand or giant swing fwd to handstand (2 s.). 	82.	83.	84.
85.	86. From support swing bwd. to handstand (2 s.). 	87. Honma and swing bwd. to handstand (2 s.). 	88. Honma str. and swing bwd. to handstand (2 s.). 	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

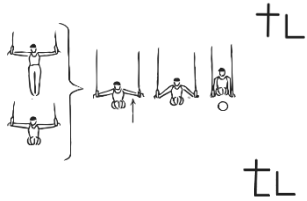
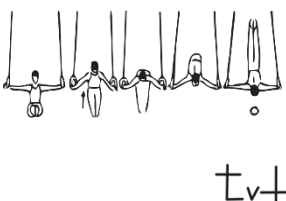
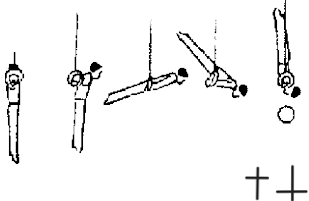
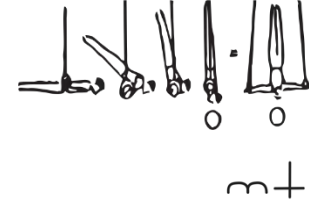
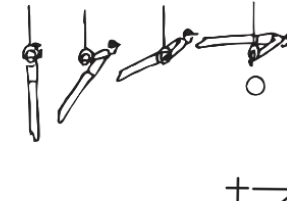
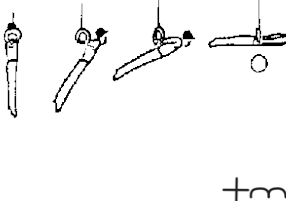
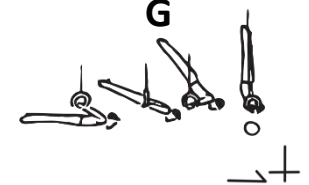
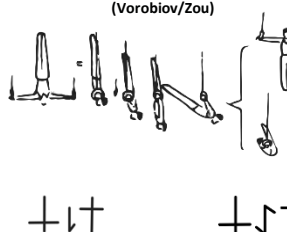
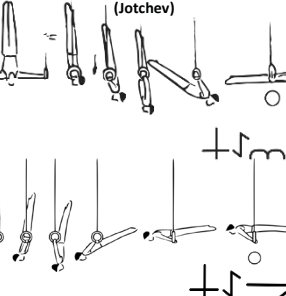


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Strength elements and hold elements (2 sec.)					
1. L-sit (2 s.) or straddled L-sit (2 s.). 	2. V-sit (2 s.). 	3.	4. Inverted cross (2 s.) 	5.	6.
7. Hanging scale rearways (back lever) (2 s.). 	8.	9. Support scale (planche)(2 s.). 	10. Support scale at ring height (swallow or maltese cross) (2 s.). (Hirondelle) 	11. Inverted swallow (2 s.). 	12.
13. Hanging scale frontways (front lever) (2 s.). 	14..	15. Any cross (2 s.) or V cross (2 s.). 	16.	17.	18.
19. Support scale straddled (2 s.). 	20.	21.	22. V Cross, press to V-sit (2 sec.). (Tsukahara 3) 	23. Vertical pull up with str. arms to V-cross (2 s.). (Colak) 	24.

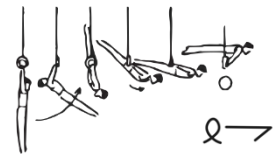

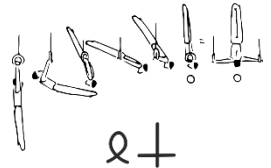
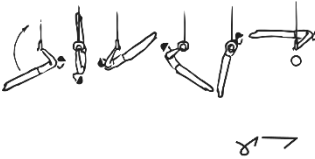
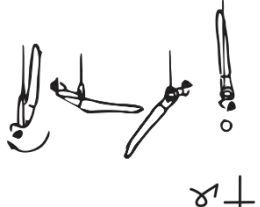
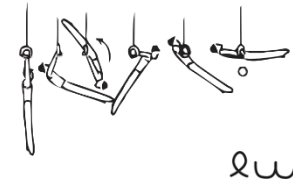


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Strength elements and hold elements (2 sec.)					
25. Press to hdst. with bent body and bent arms (2 s.) - Also straddle legs.	26. Press to hdst. with str. body a. bent arms or b. body. a. str. arms, or fr. strad. sup. lever (2 s.). - Also straddle legs.	27. Press to hdst. with str. body and str. arms from support or support scale (2 s.). 	28. Press to hdst. with str. body and str. arms from swallow (2 s.). 	29.	30.
31. Slow roll fwd. piked with bent arms, to support. 	32. Slow roll fwd. straight with bent arms, to support. 	33.	34.	35.	36.
37.	38. Slow roll bwd. slowly and straight. body to L sit (2 s.). 	39. Slow roll fwd. straight to cross or L-cross (2 s.). 	40.	41.	42.
43.	44.	45.	46.	47.	48.



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Strength elements and hold elements (2 sec.)					
73.	74.	75. From cross or L-cross, press to L-sit (2 s.). 	76.	77. From L-cross, press to inverted cross (2 s.). 	78. From cross, press with straight body to inverted cross (2 s.). 
79.	80.	81.	82.	83.	84. From swallow, press to inverted cross (2 s.). 
85.	86.	87.	88. From cross, press to planche without first going to support (2 s.). 	89. From cross, press to swallow (2 s.). 	90. Through hang rearways press and straight body to inverted cross (2 s.) (Carmona) G 
91.	92.	93.	94. From inverted cross lower slowly to inverted hang and felge bwd. slowly to cross (2 s.) (Vorobiov/Zou) 	95. From inverted cross lower slowly to inverted hang and felge bwd. slowly to swallow (2 s.) or to support scale (2 s.) (Jotchev) 	96.



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Strength elements and hold elements (2 sec.)					
97.	98.	99.	100.	101. Roll bwd. slowly with str. arms and body to free sup. scale (2 s.). (Yan Mijayoung) 	102.
103.	104.	105.	106.	107. Slow Roll bwd. with str. body to swallow (2 s.). 	108. Roll backward slowly with straight arms and body to inverted cross through swallow. (Simonov) 
109.	110.	111.	112.	113.	114.
115.	116.	117.	118. Slow roll fwd. with straight body through cross and press to support scale without first going to support (2 s.). (Ng Kiu Chung 2) 	119. Slow roll fwd. with straight body through cross to inverted cross (2 s.). (Wynn) 	120. Azarian to inverted Swallow (2 s.). (Tulloch) 

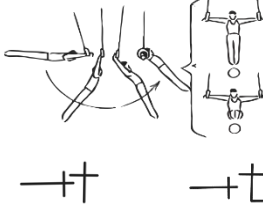
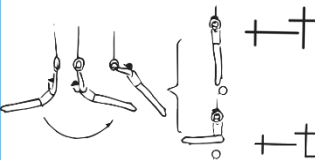
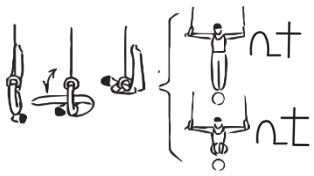
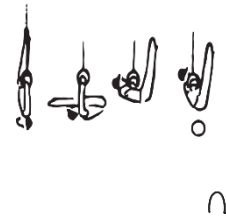
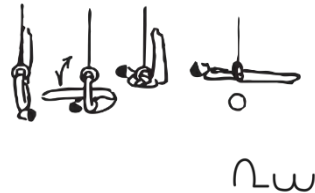
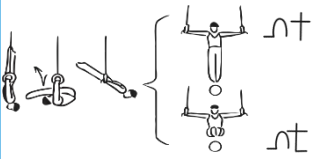
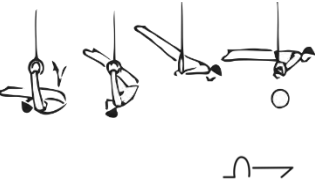
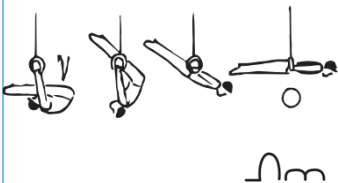


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Strength elements and hold elements (2 sec.)					
121.	122.	123.	<p>124. Slow roll fwd. with str. body to Cross or L-Cross (2 s.), also from inverted hang.</p> <p>(Davtyan)</p>	<p>125. Slow roll forward with straight body through cross to swallow (2 sec).</p> <p>(Pham 2)</p>	126.
127.	128.	129.	<p>130. From hang vertical pull up support and press to hdst. with straight body and straight arms.</p> <p>(Cingolani)</p>	131.	132. From hang vertical pull up to swallow (2 s.).
133.	134.	135.	136.	<p>137. From hang vertical pull up thr. swallow to sup. scale (2 s.).</p> <p>(Balandin 3)</p>	<p>138. From hang vertical pull up to inv. cross (2 s.).</p> <p>(Balandin 2)</p>
139.	140.	141.	142.	143.	144.


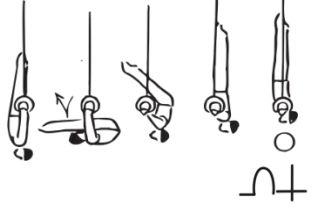
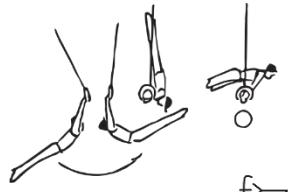
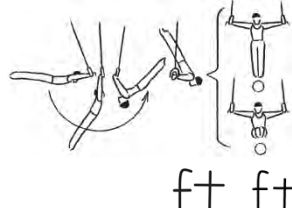
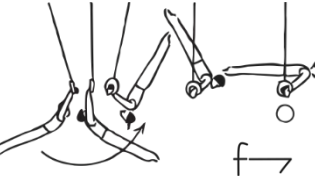
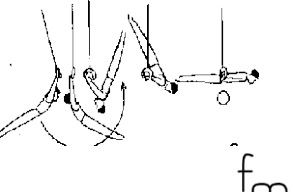
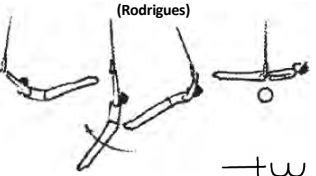
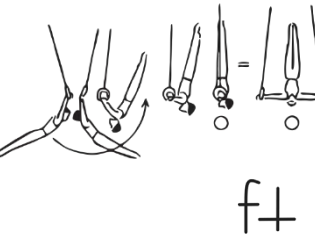
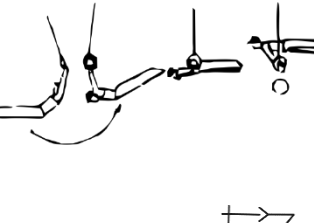
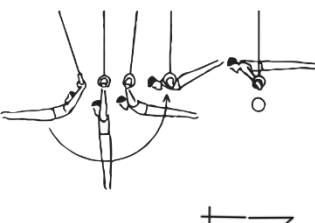
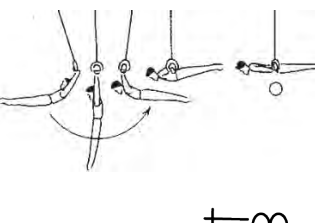


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Swing to Strength hold elements (2 sec.)					
1.	2. Uprise fwd. to L-sit, (2 s.). +L	3. Uprise fwd. to V-sit (2 s.). +N	4.	5.	6.
7.	8. Kip to L-sit (2 s.). NL	9. Kip to V-sit (2 s.). NN	10.	11.	12.
13.	14. Honma to L-sit (2 s.). hL	15. Honma to V-sit (2 s.). (Gracia) hN	16. Honma to cross / L-cross (2 s.). ht ht	17. Honma to Vcross (2 s.). (Tanaka) ht	18.
19.	20.	21.	22. Bwd. swing, salto fwd p. to cross or L-cross (2 s.). tL tL	23.	24.

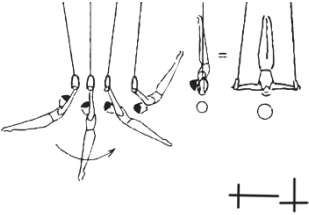
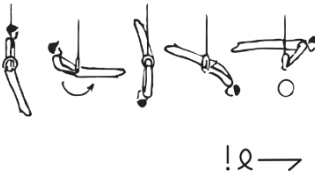


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Swing to Strength hold elements (2 sec.)					
25.	26.	27. Uprise fwd. to cross or L-cross (2 s.). 	28.	29.	30.
31.	32.	33. Uprise bwd. to cross or L-cross (2 s.). 	34.	35.	36.
37.	38.	39. Kip to cross, or L-cross (2 s.). 	40. Kip to V cross (2 s.). (Molinari) 	41.	42. Kip to inverted swallow (2 s.). 
43.	44.	45. Back kip to cross or L-cross (2 s.). 	46. Back kip to support scale (2 s.). 	47. Back kip to swallow (2 s.). 	48.

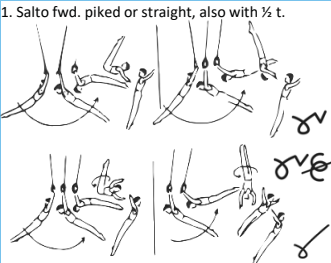
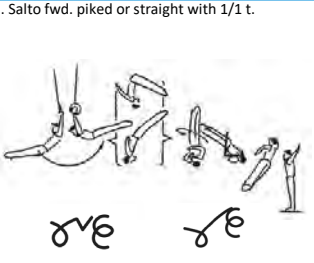
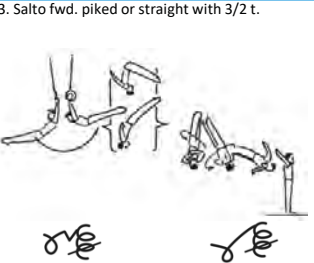
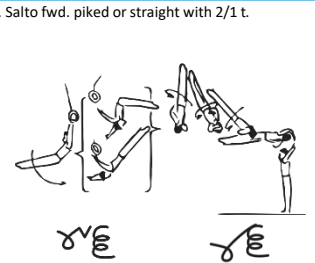
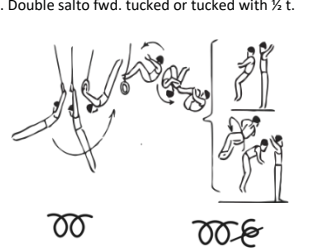
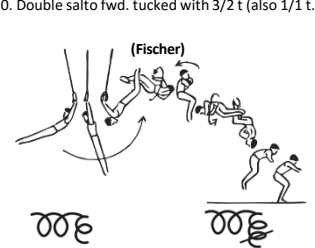
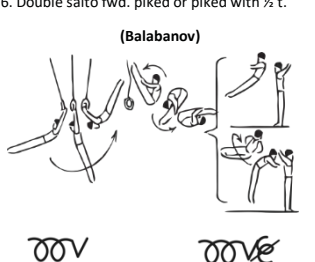
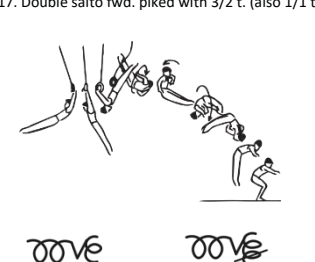


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Swing to Strength hold elements (2 sec.)					
49.	50. Felge upward to support with straddled legs supported above the rings (2 s.). (Delchev)  f>	51.	52.	53. Back kip to inverted cross (2 s.).  f+	54.
55.	56. Felge upward to support scale straddled (2 s.).  f>	57. Felge upward to cross or L-cross (2 s.).  ft ft	58. Felge upward to support scale (2 s.).  f>	59. Felge upward to Swallow (2 s.).  fm	60. Uprise forward to inverted swallow (2 s.). (Rodrigues)  +w
61.	62.	63.	64.	65. Felge upward to invert. cross (2 s.).  ft	66.
67.	68. Uprise bwd. to support scale straddled (2 s.).  +>>	69.	70. Uprise bwd. to support scale (2 s.).  +>	71. Uprise bwd. to sup. scale at ring height (2 s.).  +3	72.

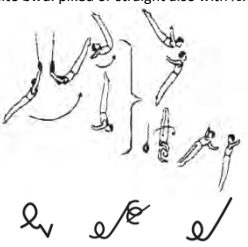
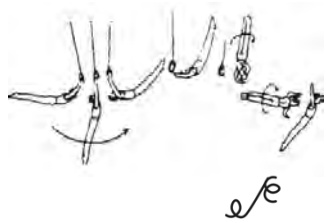
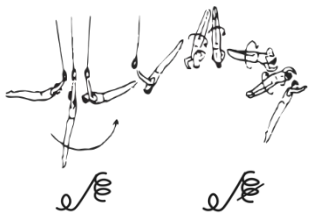
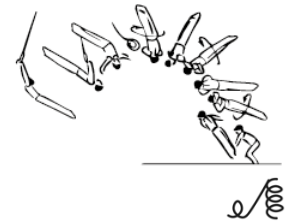


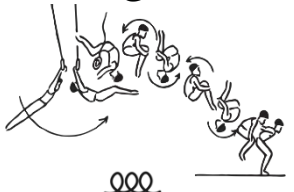
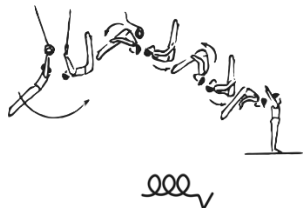


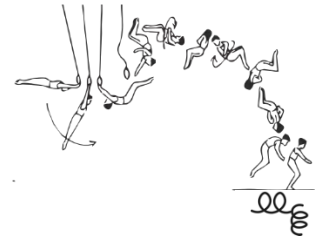
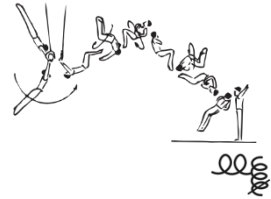


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Swing to Strength hold elements (2 sec.)					
73.	74.	75.	76.	77. Uprise bwd. to inverted cross (2 s.). 	78.
79.	80.	81.	82. Felge bwd. straight to free sup. scale. (2 s.) 	83.	84.
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

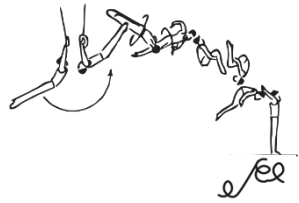
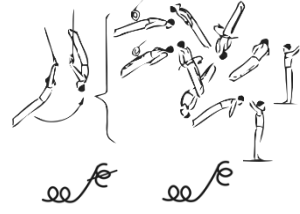
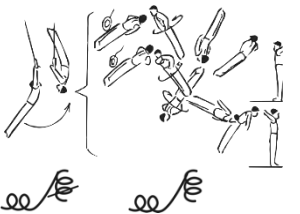


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Dismounts					
1. Salto fwd. piked or straight, also with ½ t. 	2. Salto fwd. piked or straight with 1/1 t. 	3. Salto fwd. piked or straight with 3/2 t. 	4. Salto fwd. piked or straight with 2/1 t. 	5.	6.
7.	8.	9. Double salto fwd. tucked or tucked with ½ t. 	10. Double salto fwd. tucked with 3/2 t (also 1/1 t.) 	11.	12.
13.	14.	15.	16. Double salto fwd. piked or piked with ½ t. 	17. Double salto fwd. piked with 3/2 t. (also 1/1 t.). 	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.



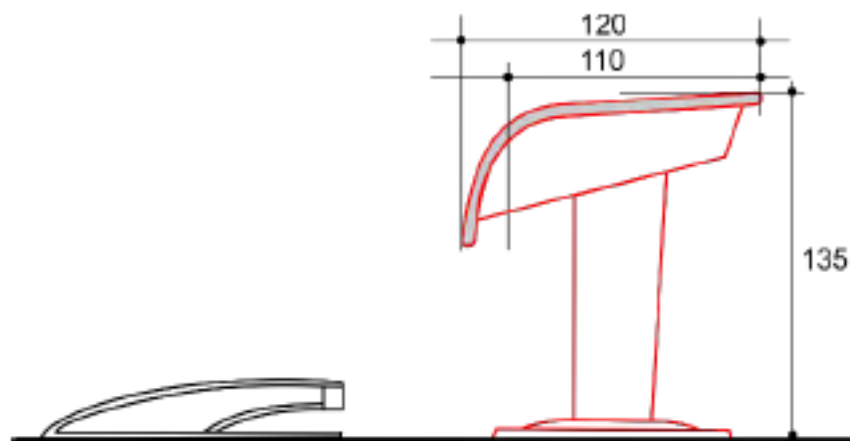
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Dismounts					
25. Salto bwd. piked or straight also with ½. 	26. Salto bwd. straight with 1/1 t. 	27. Salto bwd. straight with 2/1 t. or 3/2 t. 	28.	29. Salto bwd. straight with 3/1 t. 	30.
31.	32. Double salto bwd. tucked or piked. 	33. Double salto bwd. straight. 	34.	35.	36. Triple salto bwd. tucked. 
37.	38.	39.	40.	41.	42. Triple salto bwd. piked. 
43.	44.	45. Double salto bwd. t. with ½ or 1/1 t.  Double salto bwd. t. with 3/2 t. 	46.	47. Double salto bwd. t. with 2/1 t. 	48. Double salto bwd. t. with 5/2 t. 



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Dismounts					
49.	50.	51. Salto bwd. str. with 1/1 t. and salto t. 	52. Double salto bwd. straight with 1/2 or 1/1 t. 	53.	54. Double salto bwd. straight with 3/2 or 2/1 t. 
55.	56.	57.	58.	69.	60.
61.	62.	63.	64.	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.



13. SZAKASZ: UGRÁS



Magasság: 135 cm a talajtól mérve

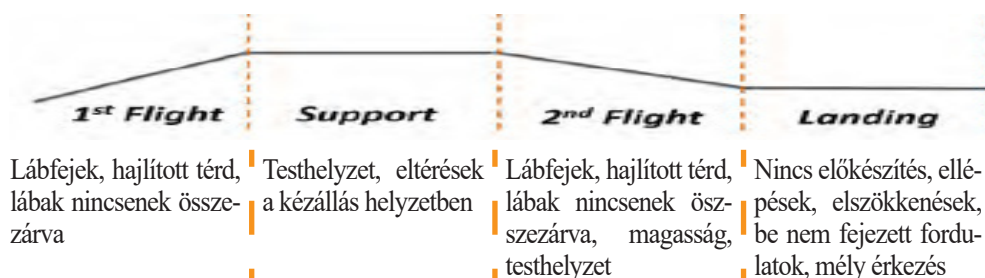
13.1 cikk Ugrás leírása

A tornásznak egy ugrást kell bemutatnia, kivéve a kvalifikációt az ugrás fináléra és az ugrás finálét, ahol két különböző ugráscsoportból két ugrást kell bemutatnia. Minden ugrás a nekifutással kezdődik, ezt követi a dobbantóról való elrugaszkodás két lábról (ezt megelőzheti rundell is), az ugróasztalra zárt lábbal, és egy rövid támaszhelyzet az ugróasztalon két kézzel. Az ugrás tartalmazhat egy, vagy több fordulatot a test két tengelye körül. Az első ugrás után a tornász késlekedés nélkül visszatér a nekifutó csík végére, és a D1 zsűri jelzése után bemutatja második ugrását.

13.2 cikk Tartalom és összeállítás

13.2.1 cikk Információk a gyakorlat bemutatásáról

1. Az ugrást a tornász alapállásból kezdi, a nekifutás maximum 25 méter, melyet az ugróasztal első felétől a nekifutó csík végét jelző kockáig mérünk. Az ugrás a tornász első lépésével vagy felugrásával kezdődik, de az értékelés csak attól a pillanattól, amikor a lába a dobbantót érinti. A nekifutás hosszát jelölni kell a nekifutó csíkon vagy mellette.
2. Az ugrás az ugróasztal mögött, zárt állásban ér véget, az asztal felé arccal, vagy annak háttal.
3. A tornász elrugaszkodhat a dobbantóról szemben, vagy háttal az ugróasztalnak két lábbal. Az egyetlen elem, amit a dobbantó előtt bemutathat a tornász, egy rundell. Ilyen ugrásokhoz kötelező a biztonsági gallér használata, melyet a verseny szervezőinek kell biztosítani. A rundell kezdetű ugrásoknál a használható egy hivatalos kéztámasz szőnyeg, melyet a verseny szervezője biztosít.
4. Olyan ugrások, melyekben az első ívben szaltót mutat be a tornász, vagy terpesztett lábbal kell végrehajtani, tilosak és az elemtáblázatban sem szerepelnek.
5. A tornásznak a tervezett testhelyzetet nyilvánvalóan és határozottan fel kell vennie az ugrás során (zsugor, bicska vagy nyújtott testhelyzet). A nem felismerhető testhelyzetet az E zsűri levonja, és a D zsűri alacsonyabbra értékelheti az ugrást.
6. Alapok az E-zsűri értékeléséhez
 - a) Első repülő szakasz: a dobbantótól való elrugaszkodástól a kétkezes támaszig az ugróasztalon
 - b) Támasz helyzet: attól a pillanattól kezdve, amikor a kezek érintik az ugróasztalt addig, amíg elhagyják azt
 - c) Második repülő szakasz, beleértve az ellökődést az ugróasztalról a leérkezés előkészítéséig.
 - d) Leérkezés szakasza: a leérkezés előkészítésétől a végső leérkező helyzetig.
 - e) Az E zsűri feladata, hogy szakasról szakaszra alkalmazza a levonást.



7. Leérkezés szabályai:

- a) A tornásznak mindkét lábbal a jelölt érkezési területen kell érkeznie az ugrásból. A területet az ugróasztal jobb és bal oldalán a középvonal meghosszabbításával kell feljelölni az alábbi rajznak megfelelően.



- Ezeket a vonalakat jól láthatóan jelölni kell a leérkező szőnyegen. A tornász ráléphet a vonalra, de nem léphet át a vonalon. A leérkező szőnyeget, melyre az érkezési terület határait feljelölték olyan módon kell rögzíteni, hogy a verseny során ne csússzon el.
- b) Az ugrás során bemutatott csavarokat a leérkezés előtt be kell fejezni. A be nem fejezett csavarokért a megfelelő levonásokat kell alkalmazni, ha a csavarból több mint 90° hiányzik, a D zsűri nem fogadja el az elemet, és alacsonyabb értékű elemmé minősíti.
- c) Nem jár vonal levonás, ha a tornász a leérkező szőnyeg végén áthalad. Normál vonal levonásokat kell alkalmazni, ha kilépnek vagy kiszökkennek a leérkezési zónán kívülre, mielőtt a szőnyeg végéhez elérnének.
8. A második repülő fázisban a tornász tömegközéppontjának láthatóan emelkednie kell az ellökődést követően.
9. A zsugor vagy bicska szaltóval bemutatott ugrásoknál a leérkezést megelőzően láthatóan nyitni kell a testhelyzetet. A nem megfelelően előkészített leérkezés (nincs nyitás) technikai hibát jelez, és általában levonást eredményez technikai hibaként, és az érkezés hibájaként.
10. A gyakorlat kivitelért adható levonások teljes listáját lásd a 9. szakaszban, és a levonások összegzésénél a 9.4 és 13.3 cikkeken.

13.2.2 cikk Információk a D pontszámról

1. A kvalifikáció, csapat finálé és egyéni összetett döntő versenyekben a tornásznak egy ugrást kell bemutatnia. A tornásznak két ugrást kell bemutatnia a kvalifikációban az ugrás fináléra és az ugrás fináléban, melynek két különböző ugráscsoportból kell lennie.
- I. csoport Egy szaltóval bemutatott ugrások összetett fordulatokkal
II. csoport Kézenátfordulás kezdetű ugrások egyszerű csavarokkal, vagy anélkül és minden dupla előre szaltó
III. csoport Kézenátfordulás oldalra és Tsukahara ugrások egyszerű csavarokkal vagy anélkül és minden duplaszaltó hátra
IV. csoport Rundell kezdetű ugrások egy szaltóval és összetett fordulatokkal
V. csoport Rundell kezdetű ugrások egész csavarokkal, és minden duplaszaltó előre vagy hátra
2. Minden ugrás fel van sorolva, számozva és értékelve van az elemtáblázatban, a megfelelő csoportban. A következő általános szabályok érvényesek:
- a) Curevo jellegű ugrások értéke ugyanakkora, mint a kézenátból indított, azonos csavart tartalmazó ugrásoknak.
b) Kasamatsu jellegű ugrások értéke ugyanakkora, mint a Tsukaharából indított ugrásoknak.
c) Yurchenko jellegű ugrások értéke ugyanakkora, mint a Tsukaharából vagy Kasamatsuból indított azonos ugrásoknak.
d) Amíg másképp nincs feltüntetve, a rundell kezdetű ugrások 1/2 fordulattal az első ívben 0,20 ponttal magasabb nehézségi értékkel bírnak, mint az azonos kézenátfordulással indított ugrások.
e) Amíg másképp nincs feltüntetve, a rundell kezdetű ugrások 3/4 vagy 1/1 fordulattal az első ívben 0,60 ponttal magasabb nehézségi értékkel bírnak, mint az azonos Tsukaharával indított ugrások.
3. Minden egyes ugrás saját nehézségi értékkel bír a mozgás összetettségének megfelelően.
4. Minden egyes ugrás bemutatása előtt a szabálykönyvben feltüntetett ugrásszámot fel kell mutatni a D zsűrinek. Ezt megteheti a tornász, vagy egy asszisztens a világító táblával. Hiba esetén nem jár büntetés.
- Példa: #319 - a #3 jelenti az ugráscsoportot; a #19 az ugrást a csoporton belül.
5. A tornásznak a tervezett testhelyzetet nyilvánvalóan és határozottan fel kell vennie az ugrás során (zsugor, bicska vagy nyújtott testhelyzet). A nem megfelelő testhelyzet miatt előfordulhat, hogy a D zsűri nem fogadja el az elemet, és alacsonyabb értékű elemmé minősíti. (lásd a testhelyzetek definícióit az A függelék 3 szakaszában) A tornásznak

az azt ugrásszámot kell felmutatnia, amit be tud mutatni, nem annak, amit remél, hogy bemutat. Ez a figyelmeztetés különösen fontos a bicska és nyújtott testű helyzeteknél.

6. Csak Yurchenko kezdetű ugrásoknál használható a kéztámasz szőnyeg, és ez csak lehetőség.
7. Az ugrás érvénytelen (0,00 pont a D és E zsűritől), ha:
 - a) Az ugrás támaszhelyzet nélkül kerül bemutatásra, pl. egyik kéz sem, vagy csak egy kéz ér hozzá az ugróasztalhoz.
 - b) Rundell kezdetű ugrásoknál biztonsági gallér használatának mellőzése
 - c) Az ugrás olyan rosszul kerül bemutatásra, hogy a megkísérelt ugrást nem lehet felismerni, vagy a tornász a lábával rugaszkodik el az ugróasztalról
 - d) Edzői asszisztálás az ugrás során
 - e) A tornász nem a lábával ér először talajt. Ez azt jelenti, hogy legalább egy lábfejenk a leérkező szőnyeghez kell érnie, mielőtt bármely más testrész leér.
 - f) A tornász szándékosan oldalirányban érkezik.
 - g) A tornász tiltott ugrást mutat be (terpesztett lábbal, szaltóval az első ívben, vagy tiltott megelőző elemmel a dobantó előtt, stb.).
 - h) Ha az első ugrást ismétli meg a tornász második ugrásként a kvalifikáció, vagy az ugrás szerenkénti döntő során

Minden olyan ugrásnál, amely 0,00 pontot ér, a D-zsűri és a szer felügyelő zsűri automatikusan video elemzést alkalmaz. Minden E bírónak be kell adni a levonását a bemutatott ugrás után. A D zsűri értesíti az E zsűri tagjait a „0” értékű ugrásról, és hogy ebben az esetben „0” E pontszámot nyújtsanak be.

8. Azoknál az ugrásoknál, melyeknek bemenete rundell és ½ fordulat az első ívben, lehetőség van a nem megfelelő fordulat miatt levonást alkalmazni. A levonásokat a hibatáblázatban leírtaknak megfelelően kell alkalmazni. Extrém esetben, ahol a fordulatból több mint 90° hiányzik a megfelelő helyzethez képest, az ugrást mint Yurchenko típusú ugrást értékelik.
9. A 30 másodperces melegítés alatt minden tornász két ugrást hajthat végre (maximum). Ez a verseny minden szakaszára vonatkozik, ahol a bemelegítés a pódiumon történik. A tornász akkor is jogosult a két ugrását bemutatni, ha a 30 másodperc letelik.

A vonalbíró felelős azért, hogy biztosítsa, a tornász maximum két ugrást mutasson be a bemelegítés során. A szabály figyelmen kívül hagyása esetén az első ugrásból 0,3 pont kerül levonásra.

10. A kvalifikáció, csapat finálé és egyéni összetett döntő versenyei:
 - Egy ugrást kell végrehajtani.
 - A kvalifikáció során az első ugrás számít be a csapatdöntőbe és/vagy az egyéni összetett döntőbe bejutásba. A tornásznak két ugrást kell bemutatnia a **kvalifikációban az ugrás fináléra és az ugrás fináléban**, melynek két különböző ugráscsoportból kell lennie. Kvalifikációban és az ugrás fináléban a két bemutatott ugrás pontszámának átlaga adja a tornász végső pontszámát.
11. Engedélyezett plusz nekifutások, a következőknek megfelelően, de az elfutásért 1,00 pont levonás jár (ha a tornász nem érintette a nekifutás során a dobantót, vagy a szert).
 - Ha 1 ugrást kell bemutatni, egy második nekifutás is engedélyezett, levonással. Harmadik nekifutás nem engedélyezett.
 - Ha 2 ugrást kell bemutatni, egy harmadik nekifutás is engedélyezett, levonással. Negyedik nekifutás nem engedélyezett.

13.3 cikk Speciális hibák és levonások táblázata

D zsűri

Hiba	Kicsi 0,10	Közepes 0,30	Nagy 0,50
Leérkezés egy lábbal vagy egy kézzel az érkező területen kívül, vagy szőnyeg érintése egy lábbal vagy egy kézzel a leérkező területen kívül.	0,1		
Két lábbal, két kézzel vagy egy lábbal és egy kézzel, vagy bármely más testrészrel talajérintés a leérkező területen kívül	0,30		
Leérkezés a leérkező területen kívül	0,30		
25 m nekifutás túllépése.	0,50		
Nem megengedett vagy érvénytelen ugrás.	0,00		
Rundell kezdetű ugrásoknál biztonsági gallér használatának mellőzése	0,00		
1. ugrás megismétlése a kvalifikáció vagy a szerfinálé során.	0,00		
Azonos csoportból bemutatott ugrások a kvalifikáció vagy a szerfinálé során.	2,00		

Hiba	Kicsi 0,10	Közepes 0,30	Nagy 0,50
Több mint két ugrás végrehajtása a melegítés során	0,30 pont levonás az első ugrásból, ha két ugrást mutat be a versenyző a kvalifikáció és szerfinálé során		
További nekifutás	1,00 pont levonás az érintett ugrásból		

E zsűri





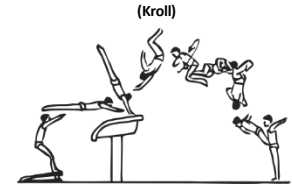







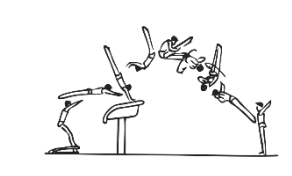



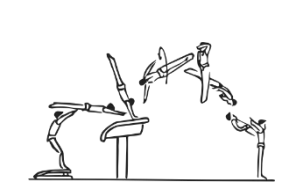

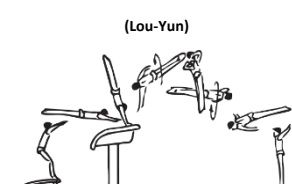

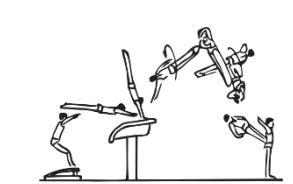

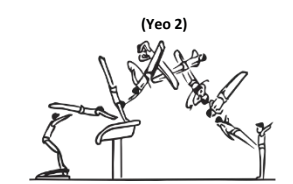







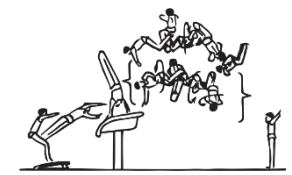



Hiba	Kicsi 0,10	Közepes 0,30	Nagy 0,50
Kiviteli hiba az 1. ívben.	•	•	•
Technikai hiba az 1. ívben.	•	•	•
Kézállás helyzetben nem függőleges síkban halad át a tornász.	•	•	•
Szögeltérés támasz helyzetben (kézenátfordulás vagy Tsukahara)	≤30°	30°-60°	
Kivitel hibák a 2. ívben.	•	•	•
Technikai hibák a 2. ívben.	•	•	•
Elégtelen magasság, nincs látható emelkedés.	•	•	•
Nyitás hiánya a leérkezés előkészítésénél	•	•	
Mély érzés, csípő vonala a térd alatt			•

FIG MAG Vault Value Table 2025-2028

#	Value	EGI	#	Value	EG II	#	Value	EGIII	#	Value	EGIV	#	Value	EGV
101	2.4	Hdspr. tucked. 1/2t.(Cuervo t.)	201	1.2	Handspring	301	1.2	Hdspr. sw. 1/4t.	401	2.4	Yur. tucked 1/1t.	501	1.2	Rou. off, hdspr. bwd.
102	2.8	Hdspr. tucked 1/1t.(Cuervo t.w.1/2t.)	202	1.4	Hdspr. 1/2t.	302	1.4	Hdspr. 3/4t.	402	2.8	Yur. tucked 3/2t.	502	1.4	Rou. off, hdspr. bwd. 1/2t.
103	3.2	Hdspr. tucked 3/2t.(Kroll)	203	1.6	Hdspr. 1/1t.	303	1.6	Hdspr. sw. 5/4t.	403	3.2	Yur. tucked 2/1t.	503	1.6	Rou. off, hdspr. bwd. 1/1t.
104	3.6	Hdspr. tucked 2/1t.(Canbas)	204	1.8	Hdspr. 3/2t.	307	1.8	Tsuk. Tucked.(Tsukahara)	404	3.6	Yur. str. 1/1t.	507	1.8	Rou. off, tucked salto.(Yurchenko)
107	2.8	Hdspr. tucked. 1/2t.(Cuervo t.)	205	2.0	Hdspr. 2/1t.	308	2.0	Tsuk. piked.	405	4.0	Yur. str. 3/2t.	508	2.0	Yur. tucked 1/2t.
108	3.2	Hdspr. piked 1/1t.	206	2.2	Hdspr. 5/2t.(Tsygnkov)	309	2.0	Tsuk. tucked 1/2t.	406	4.4	Yur. str. 2/1t.	509	2.0	Yur. piked.
109	3.6	Hdspr. piked 3/2t.	207	2.0	Hdspr. tucked.	313	2.8	Tsuk. str.	407	4.8	Yur. str. 5/2t.(Shewfelt)	510	2.8	Yur. str.
113	3.6	Hdspr. str. 1/2t.(Cuervo str.)	213	2.4	Hdspr. piked.	314	3.2	Tsuk. str. 1/2t.	408	5.2	Yur. str. 3/1t.(Shirai, KIM Hee Hoon)	511	3.2	Yur. str. 1/2t.
114	4.0	Hdspr. str. 1/1t.(Cuervo str.1/2t.)	219	3.2	Hdspr. str.	319	4.8	Tsuk. dbl. tucked.(Yeo)	409	5.6	Yur. str. 7/2t.(Shirai 2)	513	1.4	Rou. off, 1/2t. hdspr.
115	4.4	Hdspr. str. 3/2t.(Lou Yun)	225	4.8	Hdspr. dbl. salto.(Roche)	320	5.2	Tsuk. dbl. piked.(Lu Yu Fu)	413	2.6	Rou. off, 1/2t. tucked. 1/2t.	514	1.6	Rou. off, 1/2t. hdspr. 1/2t.
116	4.8	Hdspr. str. 2/1t.(Cuervo str.3/2t.)	226	5.2	Roche 1/2t.(Dragulescu)	321	5.6	Tsuk. dbl. 1/1t.(RI Se Gwang)	414	3.0	Rou. off, 1/2t. piked. 1/2t.(Nemov)	515	1.8	Rou. off, 1/2t. hdspr. 1/1t.
117	5.2	Hdspr. str. 5/2t.(Yeo 2)	228	5.2	Hdspr. 1/2t. bwd.(Zimmerman)				415	3.8	Rou. off, 1/2t. str. 1/2t.(Hutcheon)	516	2.2	Rou. off, 1/2t. tucked.
118	5.6	Hdspr. str. 3/1t.(Yang Hak Seon)	231	5.2	Hdspr. dbl. piked.(Blanik)				416	4.2	Rou. off, 1/2t. str. 1/1t.	517	2.6	Rou. off, 1/2t. piked.
119	2.4	Tsuk. tucked 1/1t.(Kasamatsu)	232	5.6	Dragulescu piked.(RI Se Gwang2)				417	4.6	Rou. off, 1/2t. str. 3/2t.	518	3.4	Rou. off, 1/2t. str.
120	2.8	Tsuk. tucked 3/2t.							419	5.0	Rou. off, 1/2t. str. 2/1t.	519	4.8	Yur. dbl. tucked.(Melissanidis)
121	3.2	Tsuk. tucked 2/1 t.(Barbieri)							420	5.4	Rou. off, 1/2t. str. 5/2t.(Li Xiao Peng)	520	5.2	Yur. dbl. piked.(Yang Wei)
122	3.6	Tsuk. tucked 5/2 t.							421			521	5.0	Rou. off, 1/2t. dbl. salto.
125	3.6	Tsuk. str. 1/1 t.							425					
126	4.0	Tsuk. str. 3/2 t.							426					
127	4.4	Tsuk. str. 2/1 t.(Akopian)												
131	4.8	Tsuk. str. 5/2 t.(Driggs)												
132	5.2	Tsuk. str. 3/1 t.(Lopez)												
133	5.6	Tsuk. str. 7/2 t.(Yonekura)												


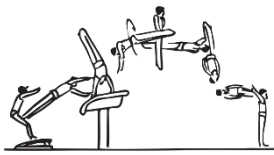

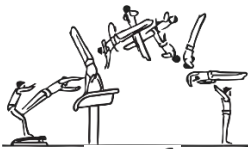




EG I: Single salto vaults with complex twists

<p>101. HdSpr. fwd. and salto fwd. t. w. ½ t. (or Cuervo t.)</p>  <p>2.4</p> 	<p>102. HdSpr. fwd. and salto fwd. t. w. 1/1 t. (Cuervo t. w. ½ t.).</p>  <p>2.8</p> 	<p>103. HdSpr. fwd. and salto fwd. t. w. 3/2 t. (Cuervo t. w. 1/1 t.).</p> <p>(Kroll)</p>  <p>3.2</p> 	<p>104. HdSpr. fwd. and salto fwd. t. w. 2/1 t. (or Cuervo t. w. 3/2 t.).</p> <p>(Canbas)</p>  <p>3.6</p> 	<p>105.</p>	<p>106.</p>
<p>107. HdSpr. fwd. and salto fwd. p. w. ½ t. (Cuervo p.).</p>  <p>2.8</p> 	<p>108. HdSpr. fwd. and salto fwd. p. w. 1/1 t. (Cuervo p. w. ½ t.).</p>  <p>3.2</p> 	<p>109. HdSpr. fwd. and salto fwd. p. w. 3/2 t. (Cuervo p. w. 1/1 t.).</p>  <p>3.6</p> 	<p>110.</p>	<p>111.</p>	<p>112.</p>
<p>113. HdSpr. fwd. and salto fwd. str. w. ½ t. (Cuervo str.).</p>  <p>3.6</p> 	<p>114. HdSpr. fwd. and salto fwd. str. w. 1/1 t. (Cuervo str. ½ t.).</p>  <p>4.0</p> 	<p>115. HdSpr. fwd. and salto fwd. str. w. 3/2 t. (Cuervo str. w. 1/1 t.).</p> <p>(Lou-Yun)</p>  <p>4.4</p> 	<p>116. HdSpr. fwd. and salto fwd. str. w. 2/1 t. (Cuervo str. 3/2 t.).</p>  <p>4.8</p> 	<p>117. Handspring fwd. and salto fwd. str. w. 5/2 t. (Yeo 2)</p>  <p>5.2</p> 	<p>118. Handspring fwd. and salto fwd. str. w. 3/1 t. (Yang Hak Seon)</p>  <p>5.6</p> 
<p>119. HdSpr. sw. w. ¼ t. a. salto fwd. t. w. ½ t. or Tsuk. t. w. 1/1 t. (Kasamatsu)</p>  <p>2.4</p> 	<p>120. Tsukahara t. w. 3/2 t. or Kasamatsu t. ½ t.</p>  <p>2.8</p> 	<p>121. Tsukahara t. with 2/1 t. (Barbieri)</p>  <p>3.2</p> 	<p>122. Tsukahara t. with 5/2 t.</p>  <p>3.6</p> 	<p>123.</p>	<p>124.</p>

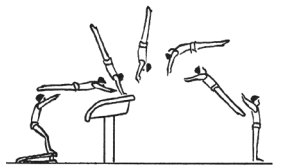
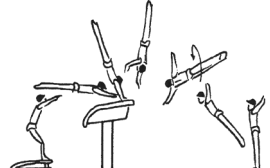
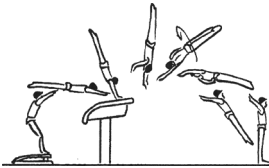
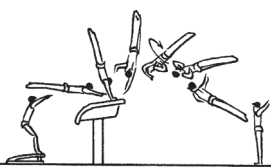
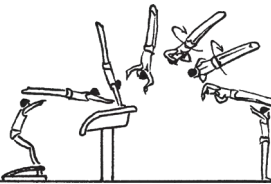
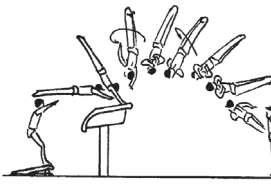














EG I: Single salto vaults with complex twists

<p>125. Tsukahara str. w. 1/1 t. or Kasamatsu str.</p>  <p>3.6 <i>XeE</i></p>	<p>126. Kasamatsu str. with 1/2 t. or Tsukahara str. w. 3/2 t.</p>  <p>4.0 <i>XeE</i></p>	<p>127. Kasamatsu str. w. 1/1 t. or Tsukahara str. w. 2/1 t</p> <p>(Akopian)</p>  <p>4.4 <i>XeE</i></p>	<p>128.</p>	<p>129.</p>	<p>130.</p>
<p>131. Kasamatsu str. with 3/2 t.</p> <p>(Driggs)</p>  <p>4.8 <i>XeE</i></p>	<p>132. Kasamatsu str. with 2/1 t.</p> <p>(López)</p>  <p>5.2 <i>XeE</i></p>	<p>133. Kasamatsu str. with 5/2 t. or Tsukahara str. with 7/2 t.</p> <p>(Yonekura)</p>  <p>5.6 <i>XeE</i></p>	<p>134.</p>	<p>135.</p>	<p>136.</p>
<p>137.</p>	<p>138.</p>	<p>139.</p>	<p>140.</p>	<p>141.</p>	<p>142.</p>
<p>143.</p>	<p>144.</p>	<p>145.</p>	<p>146.</p>	<p>147.</p>	<p>148.</p>




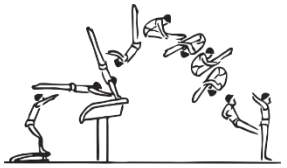
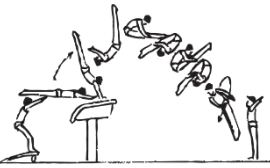


EG II: Handspring salto vaults with or without simple twists, and all double salto fwd.

<p>201. Forward handspring.</p> 	<p>202. Forward handspring with 1/4 t.</p> 	<p>203. Forward handspring with 1/1 t.</p> 	<p>204. Forward handspring with 3/2 t.</p> 	<p>205. Forward handspring with 2/1 t.</p> 	<p>206. Forward handspring with 5/2 t. (Tsygankov)</p> 
<p>1.2</p> 	<p>1.4</p> 	<p>1.6</p> 	<p>1.8</p> 	<p>2.0</p> 	<p>2.2</p> 
<p>207. Handspring fwd. and salto fwd. tucked.</p> 	<p>208.</p>	<p>209.</p>	<p>210.</p>	<p>211.</p>	<p>212.</p>
<p>213. Handspring fwd. and salto fwd. piked.</p> 	<p>214.</p>	<p>215.</p>	<p>216.</p>	<p>217.</p>	<p>218.</p>
<p>219. Handspring fwd. and salto fwd. str.</p> 	<p>220.</p>	<p>221.</p>	<p>222.</p>	<p>223.</p>	<p>224.</p>
<p>2.0</p> 					
<p>2.4</p> 					
<p>3.2</p> 					


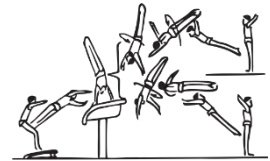
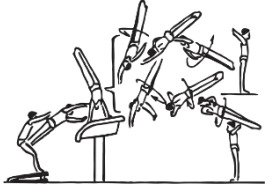

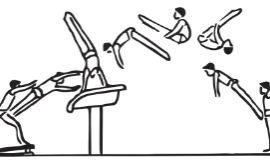


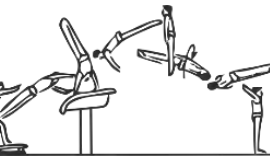
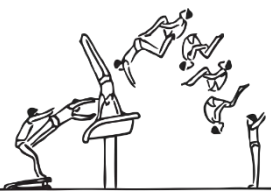




EG II: Handspring salto vaults with or without simple twists, and all double salto fwd.

<p>225. Handspring fwd. and dbl. salto fwd. t. (Roche)</p>  <p>4.8</p>	<p>226. Roche with ½ turn. (Dragulescu)</p>  <p>5.2</p>	<p>227.</p>	<p>228. Handspring fwd. and salto fwd. t. w. ½ t. and salto bwd. t. (Zimmerman)</p>  <p>5.2</p>	<p>229.</p>	<p>230.</p>
<p>231. Handspring fwd. and dbl. salto fwd. piked. (Blanik)</p>  <p>5.2</p>	<p>232. Dragulescu piked. (RI Se Gwang 2)</p>  <p>5.6</p>	<p>233.</p>	<p>234.</p>	<p>235.</p>	<p>236.</p>
<p>237.</p>	<p>238.</p>	<p>239.</p>	<p>240.</p>	<p>241.</p>	<p>242.</p>
<p>243.</p>	<p>244.</p>	<p>245.</p>	<p>246.</p>	<p>247.</p>	<p>248.</p>






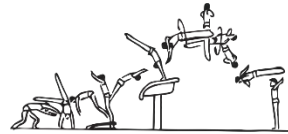
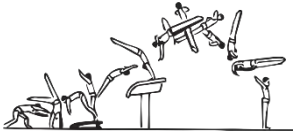











EG III: Handspring sideways and Tsukahara vaults with or without simple twists, and all double salto bwd.

<p>301. Handspring sw. with ¼ t.</p>  <p>1.2 <i>α</i></p>	<p>302. Handspring sw. with 3/4 t.</p>  <p>1.4 <i>αε</i></p>	<p>303. Handspring sw. with 5/4 t.</p>  <p>1.6 <i>αεε</i></p>	<p>304.</p>	<p>305.</p>	<p>306.</p>
<p>307. Handspring sw. w. ¼ t. a. salto bwd. t. (Tsukahara)</p>  <p>1.8 <i>αε</i></p>	<p>308. Tsukahara piked.</p>  <p>2.0 <i>αεν</i></p>	<p>309. Tsukahara t. with ¼ t.</p>  <p>2.0 <i>αεε</i></p>	<p>310.</p>	<p>311.</p>	<p>312.</p>
<p>313. Tsukahara straight.</p>  <p>2.8 <i>αελ</i></p>	<p>314. Tsukahara str. with ¼ t.</p>  <p>3.2 <i>αελε</i></p>		<p>316.</p>	<p>317.</p>	<p>318.</p>
<p>319. Tsukahara with salto bwd. t. (Yeo)</p>  <p>4.8 <i>αεεε</i></p>	<p>320. Tsukahara with salto bwd. piked. (Lu Yu Fu)</p>  <p>5.2 <i>αεεν</i></p>	<p>321. Double Tsukahara with 1/1 twist. (Ri Se Gwang)</p>  <p>5.6 <i>αεεεε</i></p>	<p>322.</p>	<p>323.</p>	<p>324.</p>







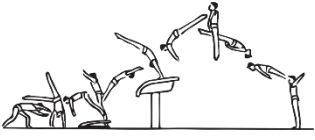












EG IV: Round off entry and single salto vaults with complex twists.

<p>401. Yurchenko t. with 1/1 t.</p>  <p>2.4 $\lambda n e \epsilon$</p>	<p>402. Yurchenko t. with 3/2 t.</p>  <p>2.8 $\lambda n e \epsilon$</p>	<p>403. Yurchenko t. with 2/1 t.</p>  <p>3.2 $\lambda n e \epsilon$</p>	<p>404. Yurchenko straight with 1/1 t.</p>  <p>3.6 $\lambda n e \epsilon$</p>	<p>405. Yurchenko straight with 3/2 t.</p>  <p>4.0 $\lambda n e \epsilon$</p>	<p>406. Yurchenko straight with 2/1 t.</p>  <p>4.4 $\lambda n e \epsilon$</p>
<p>407. Yurchenko straight with 5/2 t. (Shewfelt)</p>  <p>4.8 $\lambda n e \epsilon$</p>	<p>408. Yurchenko Straight 3/1 t. (Shirai - KIM Hee Hoon)</p>  <p>5.2 $\lambda n e \epsilon$</p>	<p>409. Yurchenko Straight 7/2 t. (Shirai 2)</p>  <p>5.6 $\lambda n e \epsilon$</p>			<p>412.</p>
<p>413. Round off, 1/2 t. and hdspr. fwd. and salto fwd. tucked with 1/2 t.</p>  <p>2.6 $\lambda e n r o \epsilon$</p>	<p>414. Round off, 1/2 t. and hdspr. fwd. and salto fwd. p. with 1/2 t. (Nemov)</p>  <p>3.0 $\lambda e n r o \epsilon$</p>	<p>415. Round off, 1/2 t. and hdspr. fwd. and salto fwd. str. with 1/2 t. (Hutcheon)</p>  <p>3.8 $\lambda e n r o \epsilon$</p>	<p>416. Round off, 1/2 t. and hdspr. fwd. and salto fwd. str. with 1/1 t.</p>  <p>4.2 $\lambda e n r o \epsilon$</p>	<p>417. Round off, 1/2 t. and hdspr. fwd. and salto fwd. straight with 3/2 t.</p>  <p>4.6 $\lambda e n r o \epsilon$</p>	<p>418.</p>
<p>419. Round off, 1/2 t. and hdspr. fwd. and salto fwd. straight with 2/1 t.</p>  <p>5.0 $\lambda e n r o \epsilon$</p>	<p>420. Round off, 1/2 t. and hdspr. fwd. and salto fwd. str. with 5/2 t. (Li Xiao Peng)</p>  <p>5.4 $\lambda e n r o \epsilon$</p>	<p>421.</p>	<p>422.</p>	<p>423.</p>	<p>424.</p>

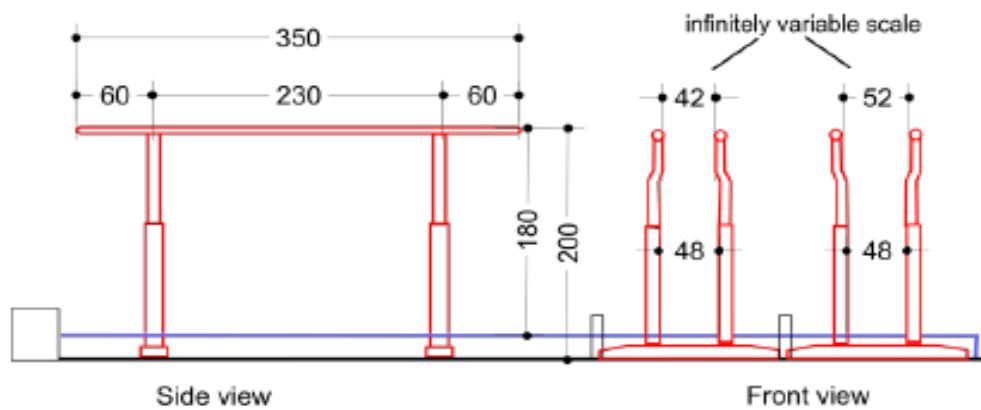


EG V: Round off entry vaults with or without simple salto and all double salto fwd. or bwd.

501. Round off, handspring bwd.  1.2 λn	502. Round off, handspring bwd. with 1/2 turn.  1.4 λne	503. Round off, handspring bwd. with 1/1 turn.  1.6 λne	504.	505.	506.
507. Round off, hdspr. bwd. and salto bwd. t. (Yurchenko)  1.8 λne	508. Yurchenko t. with 1/2 t.  2.0 λnee	509. Yurchenko piked.  2.0 λnev	510. Yurchenko straight.  2.8 λne	511. Yurchenko straight with 1/2 t.  3.2 λnee	512.
513. Round off, 1/2 t. and handspring fwd.  1.4 λen	514. Round off, 1/2 t. and hdspr. fwd. with 1/2 t.  1.6 λene	515. Round off, 1/2 t. and hdspr. fwd. with 1/1 t.  1.8 λene	516. Round off, 1/2 t. and hdspr. fwd. and salto fwd. tucked.  2.2 λeno	517. Round off, 1/2 t. a. hdspr. fwd. and salto fwd. p. tucked.  2.6 $\lambda enov$	518. Round off, 1/2 t. and hdspr. fwd. and salto fwd. str.  3.4 λeno
519. Yurchenko and salto bwd. tucked. (Melissanidis)  4.8 λnee	520. Melissanidis piked. (Yang Wei)  5.2 λnev	521. Round off, 1/2 t. a. hdspr. fwd. and double salto fwd. tucked.  5.0 $\lambda enoo$	522.	523.	524.



14. SZAKASZ: KORLÁT



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

14.1 cikk Gyakorlat leírása

Napjaink korlát gyakorlata dominánsan lendületi és repülő elemekből áll, melyeket az összes elemcsoportból választ ki a tornász, és folyamatos átmenetekkel mutatja be változatos függő, támasz helyzetekben úgy, hogy azzal a szer összes lehetőségét kiaknázza.

14.2 cikk Gyakorlat tartalma és összeállítása

14.2.1 cikk Információk a gyakorlat bemutatásáról

1. A tornász a gyakorlatot zárt alapállásból, kezdi felugrással, vagy nekifutással. A gyakorlat értékelése abban a pillanatban kezdődik, amikor a tornász lába elhagyja a talajt. Lendítés egy lábbal, vagy lépés a felugrásban nem engedélyezett. A két lábnak egyszerre kell elhagynia a talajt.
2. A felugráshoz egy dobantót lehet a szőnyeg tetejére helyezni.
3. Előkészítő elemek nem megengedettek. Ez azt jelenti, hogy bármely olyan elem, ami több mint 180°-ot fordul bármely testtengely körül, mielőtt a tornász megfogja a korlátot a kezével, nem megengedett.
4. További kiviteli és összeállítási elvárások:
 - a) Hátrafelé lendületet támaszban, vagy felkar függésben, ami nem vezet értékelhető részhez csak egy alacsonyabb függő vagy támasz helyzetbe érkezik vele a tornász, levonást eredményez, pl.
 - Hátrafelé lendület felkarfüggésben, lelendülés hosszúbillenéshez.
 - Hátrafelé lendület támaszban, lelendülés felkartámaszba.
 - Hátrafelé lendület támaszban, lelendülés függésbe.
 - Hosszú billenés felkarfüggésbe vagy pillanatnyi támaszba, és lelendülés felkarfüggésbe.
 - Kézállásból ereszkedés vállállásba, henger előre.Kézállásba lendülés után a következő elemnek ugyanabba az irányba kell tovább haladnia (1/2 fordulat, Gatson, Healy, stb.)
 - b) Egy kezes támasszal végrehajtott fordulatoknál nem engedélyezett extra támasz. Az olyan elemek, mint óriáskör fordulattal, hátultámaszba lendülés fordulattal, előltámaszba lendülés fordulattal, kelep, stb. befejezettek tekintetnek akkor, amikor az extra támasz bekövetkezik.
 - c) Minden függésből indított billenést nyújtott lábbal kell végrehajtani.
 - d) A következő elemek vagy elemek csoportja nem megengedett.
 - Erő- és tartásos elemek, melyek nem szerepelnek az elemtáblázatban.
 - Szaltók és leugrások függésből oldalt, egy karfán.
 - Junioroknál szaltók felkarra, és/vagy hajlított karú támaszba.
 - e) Az egy karfára végződő elemeket (Chiarlo, Piasecky, stb.) kézállásba kell befejezni, a kezek kicsit távol helyezkednek el egymástól. A vállak és test helyzetében egy enyhe eltérés a normális kézállástól engedélyezett a kezek nem természetes helyzetéből fakadóan. A túlzó kéztámasz távolságért és/vagy testhelyzet eltérésért levonásokat alkalmaz a zsűri.
 - f) Minden Moynál és óriás körnél a láb akkor hajlítható be, ha a test eléri a vízszintet.
 - g) A szaltós elemekből visszafogás előtt nyitást kell bemutatni, ennek hiánya levonást eredményez. A nyitásnak vízszintesen, a korlát magasságában kell megtörténnie.
 - h) Az előltámaszt úgy kell végrehajtani, hogy a hát vízszintesen legyen egy síkban a karfákkal. 45°-kal a vízszintes

alatt kis levonást, több mint 45° alatt közepes levonást kell alkalmazni.

- i) Előtámasz L-ülőtartásba kivitelezésénél a 0,1 vagy 0,3 pont levonás alkalmazható a nem megfelelő mozgáskiterjedésnél.
 - j) Azon elemeknél, melyeket kézállásban kell befejezni, mint pl. Diamidov, a tornásznak tisztán be kell mutatnia a kézállás helyzetet (nyújtott karokkal) mielőtt a következő elemet megkezdené, pl. hosszú lelendülés felkar támaszba. Egyéb esetben az elemet a zsűri nem fogadja el.
5. A gyakorlat kivitelért adható levonások teljes listáját lásd a 8. szakaszban, és a levonások összegzésénél a 14.3 cikkben.

14.2.2 cikk Információk a D pontszámról

1. Az elemcsoport követelmények a következők:
 - I. Elemek támaszban, vagy támaszon keresztül 2 karfán.
 - II. Felkarról indított elemek.
 - III. Hosszú lendületek függésben 1 vagy 2 karfán és alsó lendületek.
 - IV. Leugrások.
2. Nehézségi értékkel kapcsolatos információk:
 - a) Azoknál fordulattal bemutatott elemeknél, melyeknél a fordulatot a kézállásba lendülés vagy kézállásba szökkenés után hajtja végre a tornász, a fordulatot a zsűri nem az elem részeként kezeli. Példák: kelep vállbefordulással és szökkenés kézállásba fordulattal, vagy óriáskör félfordulattal szökkenés kézállásba, melyet fordulat(ok) követ(nek).
 - b) Amíg másként nincs jelölve, a hajlított karú támaszba visszafogással bemutatott elemek értéke és azonosító száma ugyanaz, mint a felkarra visszafogással bemutatottaké. Amíg másként nincs jelölve, a hajlított karú támaszból indított elemek értéke és azonosító száma ugyanaz, mint a felkar támaszból vagy azon keresztül bemutatottaké.
 - c) Amíg az elemtáblázatban másként nincs jelölve, a szokatlan, vagy fordított fogásból vagy fogásba végrehajtott elemek (alsó vagy felső fogás) értéke és azonosító száma ugyanaz, mint az azonos normál fogásból vagy fogásba végrehajtott elemé.
3. Egyéb információk és szabályok:
 - a) Sok lendületi elem úgy van meghatározva, hogy kézállásban ér véget egy vagy két karfán. A kézállást nem kell kitarítani, de az elemet úgy kell bemutatni, hogy az meggyőzően bizonyítsa, hogy ha akarná, a tornász meg tudná tartani a kézállást.
 - b) Különleges szabály: Az egy karfára haránt támaszba végrehajtott elemek értéke ugyanaz, mint a két karfára végrehajtotté, kivéve, ha eggyel növeli az értékét az, hogy Healy típusú elemmel kötésben mutatja be a tornász (a Healy elem értéke is növekszik eggyel) - rövid megállás engedélyezett az egy karfás kézállásban.
 - c) Az egy karfára végrehajtott elemek értéke eggyel nő, ha Healy típusú elemmel kötésben mutatja be a tornász, de csak akkor, ha a Healy-t nagy levonás nélkül mutatja be a tornász.
 - d) Egy karfára terpesztett lábbal bemutatott elemek értéke nem emelkedik, pl. Tippelt, Arican, stb.
 - e) Makuts típusú elemek értékelése az elem első része utáni megállással vagy szünettel:

Tornász	D-zsűri	E-zsűri
Rövid mozgásszünet az elem első része után	Elfogadja az elemet	-0,1 mozgásszünet, vagy megállás kézállásban
Megáll az elem első része után 1 mp-re (kevesebb, mint 2 mp)	Elfogadja az elemet	-0,30 mozgásszünet, vagy megállás kézállásban
Megáll az elem első része után 2 mp-re	Nem fogadja el az elemet	-0,5 mozgásszünet, vagy megállás kézállásban

Például: Makuts kézállásba, kevesebb, mint 1 mp megállás a 3/4 Dimaidov után, majd 3/4 Healy = E érték és -0,1 mozgásszünet, vagy megállás kézállásban

- f) Minden Healy-ben legalább 360° vagy több fordultnak kell lennie ahhoz, hogy Healy-típusú elemként fogadják el, egy vagy két karfáról, **oldal helyzetből indítva**
Megjegyzés: 3/4 Healy oldalhelyzetből B értékű, és az I.50 elemmel azonos kockában szerepel.
- g) Kivitelezési kivétel a Bavshar elemnél. Ezt az elemet úgy kell bemutatni, hogy a visszafogásnál nyitott vállszögös helyzetbe érkezik a tornász, a test egyenes és vízszintes. Ha a tornász a vízszintestől több mint 45°-kal és/vagy 90° vállszöggel hajtja végre, az elemért nem kapja meg a nehézségi értéket és egy egyszeri nagy levonást kell alkalmazni.
- h) Healy és Makuts típusú fordulatok, és előre szaltó támaszba típusú elemek extrém nagy karhajlítással (több mint 90°) a visszafogásnál nem kapják meg a nehézségi értéket.

- i) Dupla szaltó előre fél fordulattal bemutatható úgy, hogy a fordulat a legvégén van, vagy úgy is, hogy a második szaltó elején.
- j) Tippelt elem követelményei: A Tippelt lendületi elemnek számít, és mint ilyent, folyamatos mozgással kell bemutatni. A lábaknak emelkednie kell a visszafogás pillanatában a kézállás felé, anélkül, hogy leesnének a lábak, vagy láthatóan erőlködne a tornász. A lábak leesése, mozgás megtörése az emelésben vagy látható erőlködés esetén kiviteli hibákat vonnak le, és az elem el nem fogadásához vezethetnek.
- k) Fordulattal bemutatott kelepek követelményei: Kelem egész fordulatot, III.108, úgy kell bemutatni, hogy közvetlenül kézállásban fejezze be a tornász anélkül, hogy a fogáson igazítani kellene. Kelep félfordulatnál III.107, maximum egy fogásigazítást mutathat be a tornász mielőtt elérné a kézállást. Ha a kelepet kettő vagy több fogásigazítással mutatja be a tornász, kelep negyed fordulatot, III.106, értékelnek helyette.

4. Speciális elemisméltések

- a) Szaltós elemek: egy gyakorlatban azonos elem csak egy variációban (testhelyzet/visszafogás) szerepelhet (azonos elemcsoportot belül) Ebben az esetben a magasabb értékűt kell számításba venni a nehézségért.

Néhány példa:

- Morisue zsugorban vagy bicskában.
- Belle zsugorban vagy bicskában.
- 5/4 szaltó előre kiterpesztéssel felkarfüggésbe vagy hajlított karú támaszba vagy támaszon keresztül függésbe/közvetlenül függésbe.

A következő elemekre együttesen vonatkozik ez a szabály: II. 59, II. 60, III. 70, III. 71, III. 77, III. 83

- b) Maximum két óriáskör kézállásba (III. 21, III. 22, III. 29, III. 30 III. 42, III. 46, III. 48).
- c) Maximum két kelep kézállásba (III. 106, III. 107, III. 108, III. 114, III. 119, III. 120, III. 130, III. 131, III. 137).

- 5. Az elemek el nem fogadására vonatkozó további szabályok, és a D-pontszám egyéb tulajdonságai a 7. szakaszban kerültek felsorolásra, a levonások összefoglalása a 9.4 és 14.3 cikkeken található. **14.3 cikk Korlátgyakorlatnál alkalmazott speciális levonások**

D zsűri

Hiba	Levonás
A hivatalos bemelegítési idő (50 mp) figyelmen kívül hagyása	0,30 pont levonás a végső pontszámból (D1 bírő) az egyéni versenyzőnél, vagy 1,00 pont levonás a csapat pontszámból csapat versenyzőnél


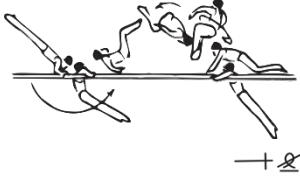
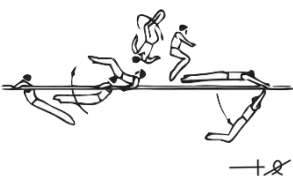
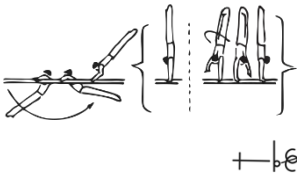
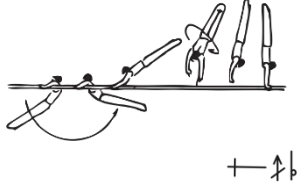
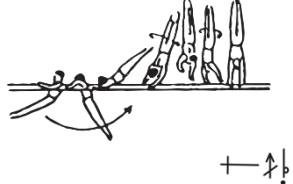
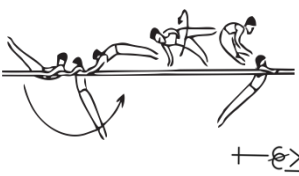
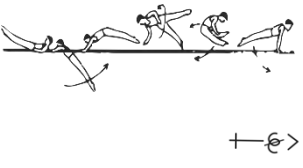
E zsűri

Hiba	Kicsi 0,10	Közepes 0,30	Nagy 0,50
Egy lábas lépés vagy lendítés a felugrásnál.		•	
Hátra lendület utáni lelendülés.		•	
Bizonytalan pillanatnyi kézálláshelyzet 1 vagy 2 karfán.	•		
Chiarlo típusú elemek túlzott kéztávolsággal és/vagy testhelyzet eltéréssel (minden egyes)	•	•	•
Megelőző elem.			•
Lépés, vagy fogásigazítás kézállásban (minden alkalommal).	•		
Nyitás elmulasztása szaltós elemeknél.	•	•	
Ellenőrizetlen visszakapás szaltó után.		•	•
Moy és óriáskör elemeknél lábhajlítás az előtt, hogy a vízszintest elérné a tornász.	•	•	
Bavshar vagy hasonló, vízszintes helyzetű függésbe visszafogó elemeknél hajlított lábbal lendül a tornász billenéshez		•	

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elements starting in upper arm position					
1. Forward uprise to support. +	2. Fwd. uprise and straddle cut bwd to handstand. +>P	3. Fwd. uprise and straddle cut bwd to hang. (Muntean) +>I	4.	5. Fwd. uprise with 1/2 t. to handstand. +S	6. Fwd. uprise with Stützkehr 3/4 t. or 1/4 t. to handstand followed by a kip on one rail +B
7. Fwd. uprise with 1/4 t. to hang on 1 rail. +↑Q	8. Roll bwd. with 1/2 t. from upper arm hang or Fwd. uprise to Kato hop to support. (Watanabe) +Ka +E	9.	10.	11. Fwd. uprise to Makuts to upper arm. +Mk	12. Fwd. uprise to Makuts to support. (Tsolakidis 1) G +Mk
13.	14. Roll bwd. to handstand with straight arms. +P	15. Back toss from upper arm with 1/4 turn to one rail (Kovtun) +P	16.	17. Fwd. uprise with 1/1 t. to handstand. (Richards) +d	18. Fwd. uprise with 3/2 t. to handstand. (Tsolakidis 2) +d
19.	20. Salto bwd. with straddled. cut to upper arm hang. +Q	21. Roll bwd. with straddled cut to support. +Q	22.	23.	24. Roll bwd. with salto bwd. tuck to upper arm hang. (Dimitrenko) +Q



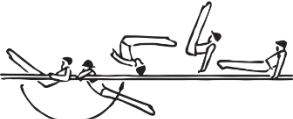

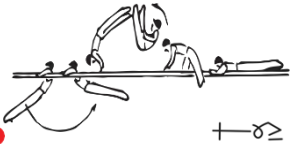


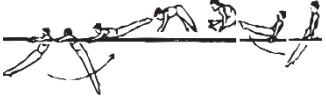
● Prohibited for juniors.



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elements starting in upper arm position					
25.	26.	27.	28.	29.	30. Roll bwd. with salto bwd. pike to upper arm hang (Li Xiaopeng)  G ● G + llv
31.	32.	33.	34. Roll bwd. with ½ t. tuck to upper arm hang. (Harada)  ● + 2	35. Roll bwd. with ½ t. tuck to hang. (Dalton)  + 2 i	36.
37.	38. Bwd. uprise to handstand (or with ½ t).  + b e	39. Bwd. uprise with ½ t. hop to handstand.  + 2 b	40. Bwd. uprise with ½ t. hop to handstand on 1 rail.  + 2 b	41.	42.
43.	44. Bwd. uprise with ½ t. and straddle cut bwd. to upper arm hang.  + e >	45. Bwd. uprise with ½ t. a. straddled cut bwd. to support.  + e >	46.	47.	48.

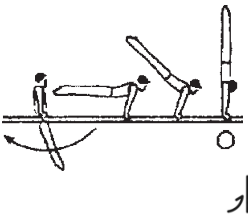
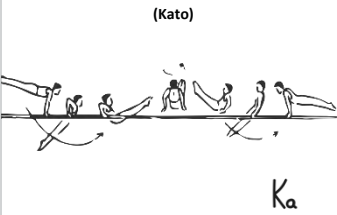
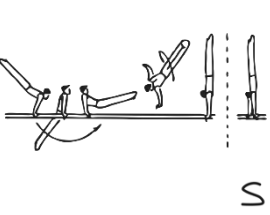
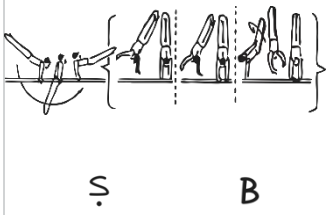
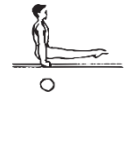
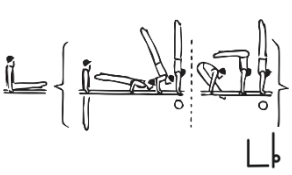
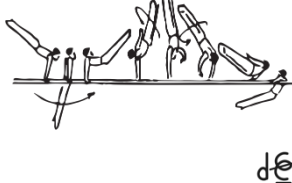

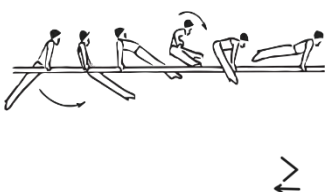
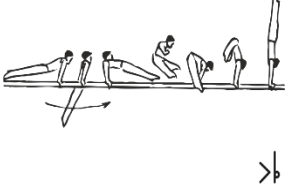

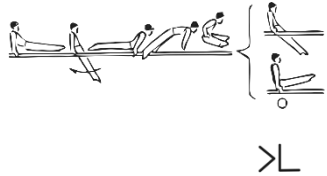
● Prohibited for junior



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elements starting in upper arm position					
49.	50. Bwd. uprise with ½ t. to support.	51. Bwd. uprise and 5/4 salto fwd. t. to upper arm hang (Yamawaki)	52. Bwd. uprise and salto fwd. pike or straight to support.	53.	54. Bwd. uprise and double salto fwd. tuck to upper arm hang.
	 +⊖	 ● +⊖ +⊖ ^v	 +⊖		 ● +⊖⊖
55.	56.	57.	58.	59. Bwd. uprise and 5/4 salto fwd. straddled to upper arm hang. (Pakhniuk 1)	60. Bwd. uprise and 5/4 salto fwd. straddled to hang. (Pakhniuk 2)
				 ● +⊖≥	 +⊖>
61. Bwd. uprise and straddled cut or flank over to support. bent arm.	62. Bwd. uprise and straddled cut or flank over to support straight arm.	63.	64.	65.	66.
 +>	 +>				
67.	68.	69.	70.	71.	

● Prohibited for juniors.



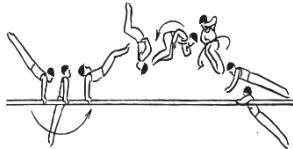
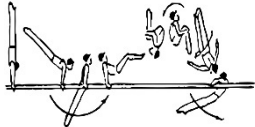
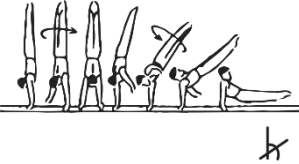
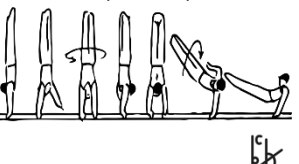

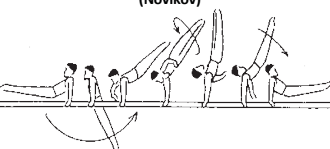
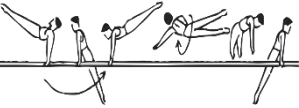
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Elements in support or through support on 2 bars					
<p>1. Any swing to handstand</p>  <p style="text-align: center;">b</p>	<p>2. Bent arm swing fwd. to hop ½ t. to support. (Kato)</p>  <p style="text-align: center;">Ka</p>	<p>3. Stützkehr fwd. to handstand (to 1 or 2 bars).</p>  <p style="text-align: center;">S</p>	<p>4. Stützkehr fwd. to handstand (1 rail (also with additional ¼ or ½ turn to handstand) (Bilozherchev - Peters) (Dimic)</p>  <p style="text-align: center;">S B</p>	5.	6.
<p>7. Any L-sit on 1 or 2 rails (2 s.)</p>  <p style="text-align: center;">L</p>	<p>8. Any press with bent arm straight. body, or str. arm bent body to handstand., on 1 or 2 rails (2 s.) also straddled</p>  <p style="text-align: center;">Lb</p>	<p>9. Diamidov and ½ turn to upper arms. (Salazar)</p>  <p style="text-align: center;">de</p>	<p>10. ¼ Diamidov and rear vault to side hang on 1 bar. (De Freitas)</p>  <p style="text-align: center;">Df</p>	11.	12.
<p>13. Straddle cut bwd. to support.</p>  <p style="text-align: center;">></p>	<p>14. Straddle cut bwd. to handstand.</p>  <p style="text-align: center;">>b</p>	<p>15. Straddle cut bwd. directly to hang (Babos)</p>  <p style="text-align: center;">>i</p>	16.	17.	18.
<p>19. Straddle cut fwd. to support or L-sit (2 s.).</p>  <p style="text-align: center;">>L</p>	20.	21.	22.	23.	24.



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Elements in support or through support on 2 bars					
25.	26.	27. Swing fwd. with 1/1 t. on 1 arm to handstand. (Diamidov) d d	28. Diamidov with ¼ or ½ t. to handstand. de	29.	30.
31.	32. Swing fwd. with 1/1 t. to upper arm hang. (Carminucci) Se	33. Makuts to upper arm hang or ¼ Diamidov ¼ Healy to support. Mk	34. Swing forward with 5/4 t. on one arm through handstand. and Healy to upper arm. Z	35. ¾ Diamidov & ¼ Healy on the other hand to support (Makuts) Mk	36. Swing forward with 5/4 t. on one arm through handstand. and Healy to support. (Zonderland) Z
37.	38. Swing fwd. to handstand, hop to support. (Carballo) Ca	39. Salto bwd to handstand. Also to one rail. e	40. Salto backward with straddle cut to support. e/	41.	42.
43.	44.	45. Salto bwd. with ½ t. to upper arm hang. (Toumilovich) ● Tu	46. Salto bwd to handstand 1 rail (<u>connected to Healy type element</u>). (Rumbutis) e	47. Double salto tuck to upper arm hang. (Morisue) ● ee	48. Double salto pike to up. arm hang. (Huang Liping) ● ee


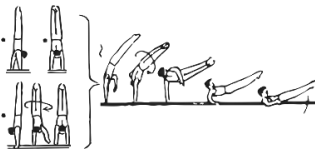

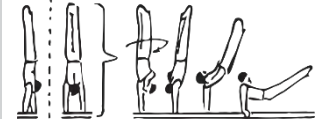
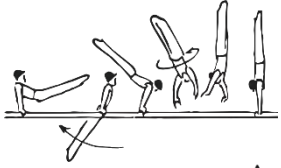
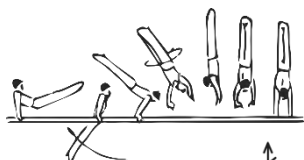
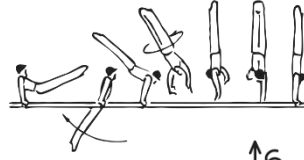
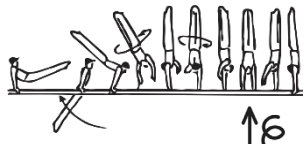
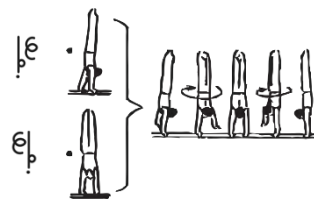
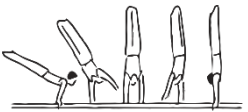
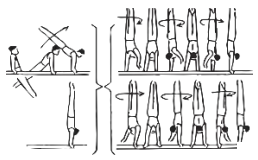
● Prohibited for juniors.



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Elements in support or through support on 2 bars					
49.	50.	51.	52. 3/2 salto bwd. with ¼ t. to upper arm hang. (Suarez)  ● Su	53.	54. Double salto backwards with half turn to upper arm. (Kuavita)  ● G ll e
55.	56. Handstand. with ¼ t. and fall back to support with ¼ t.  k	57. Handstand. with ¼ t. and fall back to support with ¼ t. (Brändström)  c k	58.	59.	60.
61.	62. Stützkehr bwd. to support.  b	63. Stützkehr bwd. through handstand. to support. (Novikov)  b k	64.	65.	66.
67.	68.	69. Stützkehr bwd. with straddle cut bwd. to support  b >	70.	71.	72.

● Prohibited for juniors.



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Elements in support or through support on 2 bars					
73. Healy to upper arm hang (also from handstand on 1 rail).	74. Following a swing element (min. B) to handstand on 1 rail, Healy to upper arm hang.	75. Healy to support (also from handstand on 1 rail).	76. Following a swing element (min. B) to handstand on 1 rail, Healy (360° or more) to support.	77.	78.
					
b	Min. B	h	Min. B		
79.	80.	81. Swing bwd. with ¼ t. hop to handstand.	82. Swing bwd. with ¼ t. hop to handstand.	83. Swing bwd. with 1/1 t. hop to handstand.	84. Gatson 1 with ¼ t to handstand on 1 rail and ¼ t. handstand on 2 rails.
					
		↑	↑	↑ε	↑ε
85.	86. From handstand on 1 rail, ½ or ¾ t. fwd. or bwd. In handstand.	87.	88.	89.	90.
					
	ε				
91. Any handstand . with ½ turn. (also with 2 s.)	92. Any 1/1 pirouette in handstand on 2 rails.	93.	94.	95.	96.
					
ε	ε				

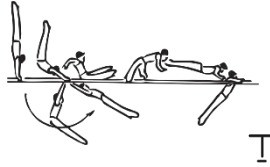
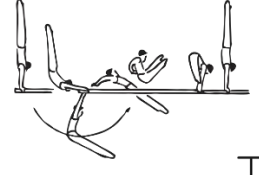
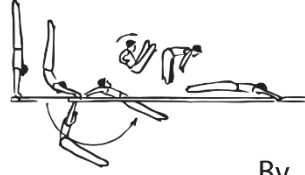
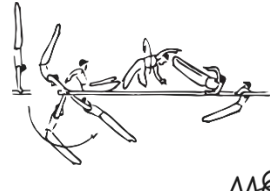
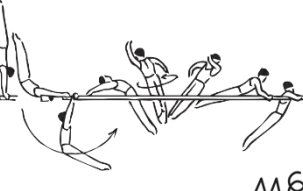
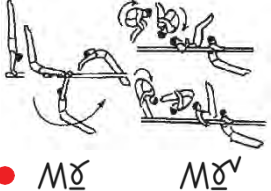
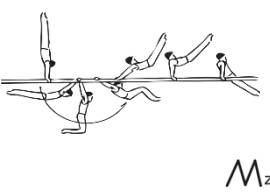
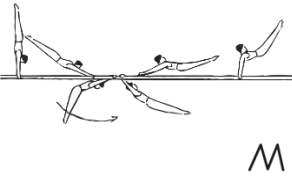

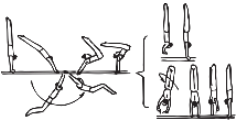
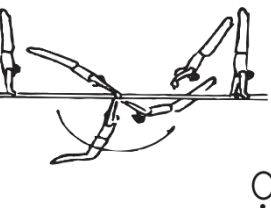


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Elements in support or through support on 2 bars					
97.	98.	99. From handstand, salto fwd to support or from handstand with rotated grip, inlocate to support. (Carballo 2) C_a	100.	101. 5/4 salto fwd. straddled directly to hang. (Lee Chul Hon/Sasaki) $\delta > i$	102.
103.	104. 5/4 salto fwd. tuck or pike to upper arm hang. ● δv	105. Salto fwd to support. δv	106. 5/4 salto fwd. straddled to upper arm hang ● $\delta \geq$	107. 5/4 salto fwd. straddled to bent arm support. ● $\delta > !$	
109.	110.	111. Salto fwd. piked to hang. (Juarez 2) $\gamma \delta v i$	112.	113. Double salto fwd. tuck to upper arm hang. ● $\delta \delta$	114. Double salto fwd. pike to upper arm hang. ● $\delta \delta v$
115.	116.	117. 5/4 salto fwd. straight to upper arm hang ● δ	118.	119. Salto fwd. with 1/1 t. to upper arm hang. (Urzica) ● Ur	120.

Prohibited for juniors.

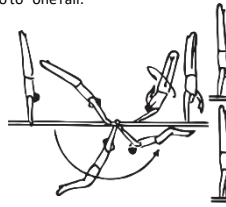
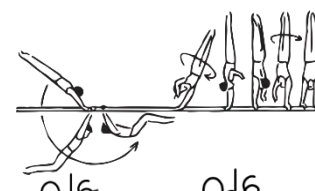
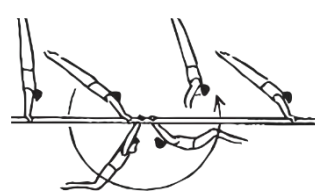
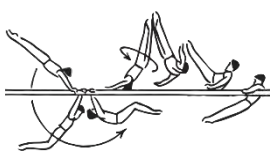
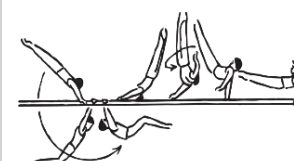
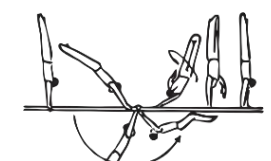
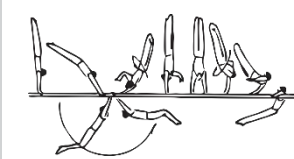
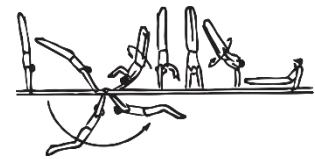




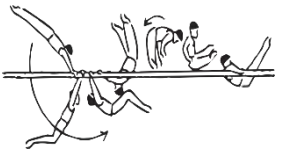
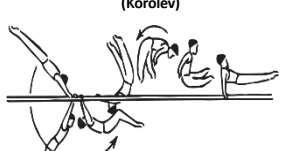
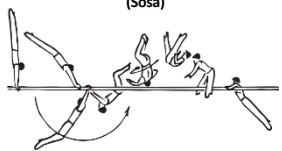
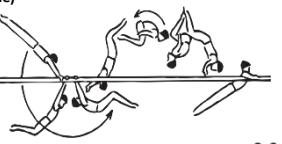
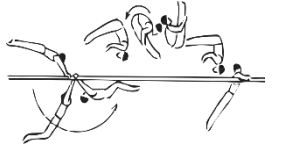
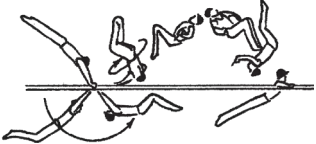
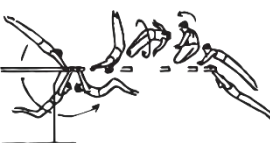
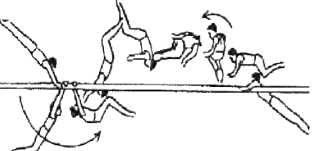
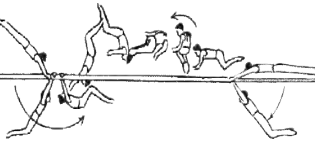

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Long swings in hang on 1 or 2 bars and Underswings					
1.	2.	3. Swing forward, straddle cut backward, and regrasp with straight body at horizontal to bent and upper arm. (Alsadi)  T	4. Moy piked with straddle bwd to handstand (Tippelt)  T	5. Swing forward, straddle cut backward, and regrasp with straight body at horizontal. (Bhavsar)  Bv	6.
7.	8. Moy piked with straddled, cut bwd. and 1/2 t. to upper arm hang (also legs together).  ME	9. Moy piked with 1/1 t. to upper arm hang. (Nolet)  ME	10. Moy and salto fwd. tuck, pike, or straddled, to upper arm hang. (Giraldo)  ME	11.	12.
13.	14. Moy to support bent legs (also without grip release).  Mz	15. Moy to support straddled legs (also without grip release). (Moy)  M	16.	17..	18.
19.	20.	21. Giant swing bwd. to handstand or with inlocation fwd. (also with 1/4 or 1/2 turn and to one rail). (Kenmotsu)  O (Wells)  Oe	22. Giant swing bwd. to handstand on one rail (connected to Healy type element). (Piasecky)  O	23.	24.

Prohibited for juniors.




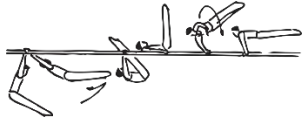
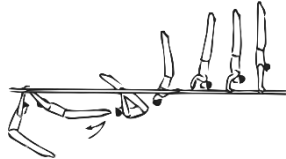
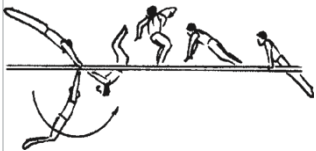


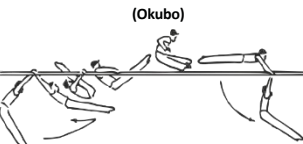
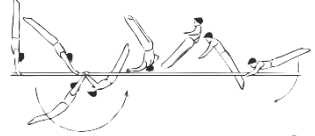




A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Long swings in hang on 1 or 2 bars and Underswings					
25.	26.	27.	28.	29. Giant swing bwd. with Diamidov to handstand, also to one rail.  Od	30. Giant swing Diamidov with ¼ or ½ t. to handstand.  Ode
31.	32.	33.	34.	35.	36.
37.	38. Swing down with salto bwd. straight to hang  Oi	39. Giant swing bwd. with ¼ t. to upper arm hang. (Gushiken)  Oe	40. Giant swing bwd. with ½ t. to support. (Marinitch)  Ma	41.	42. Giant swing. bwd. with Diamidov to handstand to one rail (connected to Healy type element).  Od
43.	44.	45.	46. Giant swing bwd. with Makuts to upper hang. (Dauser)  Om	47.	48. Giant swing bwd. with Makuts. (Baumann)  Om



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Long swings in hang on 1 or 2 bars and Underswings					
49.	50. Giant swing bwd. with straddled cut to upperadddedarm hang  ● O ₂	51.	52. Giant swing bwd. with straddle cut to support or bent arms support. (Korolev)  ● O>	53. Giant swing bwd. with ½ t. and straddled cut bwd. to upper arms. (Sosa)  ● So	54.
55.	56.	57.	58.	59. From giant. sw. bwd., double salto tuck to upper arm hang. (Belle)  ● Be O O O	60. Belle pike.  ● Bev O O O v
61.	62.	63.	64.	65.	66. Belle with 1/1 turn.  ● H Q
67.	68.	69. Giant swing bwd. and salto with ½ t. to hang on the end. (Chartrand)  ● ch	70. Giant swing bwd. and salto with ½ t. to upper arm hang.  ● Oxi	71. Giant swing bwd. and salto with ½ t. to hang.  ● Oxi	72. Giant swing bwd. with ½ t. and 3/2 salto fwd to upp arm hang. (Tanaka)  ● G T _α

● Prohibited for juniors.



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Long swings in hang on 1 or 2 bars and Underswings					
73. Glide kip.  2	74. Glide kip with ½ t. to support.  2i	75. Glide kip bwd. to handstand.  21b	76.	77. Giant swing bwd. and salto with ½ t. to support. (Torres)  02	78. Giant swing backward with ½ t. and 3/2 salto forward piked to upper arm hang. (Esparza)  ● H 02ov
79.	80. Glide kip to straddled cut bwd. handstand on 1 or 2 rail.  2>b	81. Glide kip to straddled cut bwd. to hand. (Okubo)  2>i	82.	83. Giant swing bwd. and salto with ½ str to upper arm hang (Fokin)  ● 02e	84.
85.	86. Glide kip one rail through L-sit straddled to handstand.  2>b	87. Glide kip through L-sit piked to handstand.  21b	88. Glide kip through L-sit piked to handstand and hop with ¾ t. or more.  2L1b	89.	90.
91.	92. Glide kip through V-sit and hop ½ turn to hang on other rail. (Li Donghua)  2i	93.	94.	95.	96.

● Prohibited for juniors



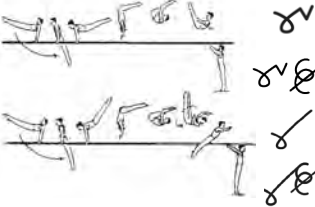
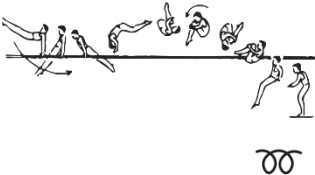
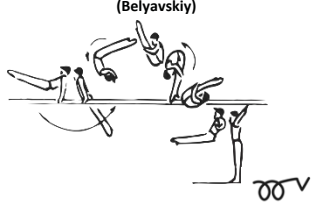
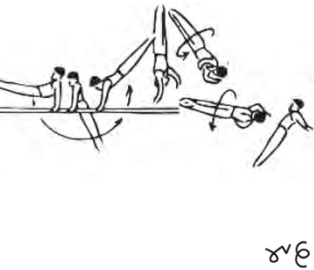
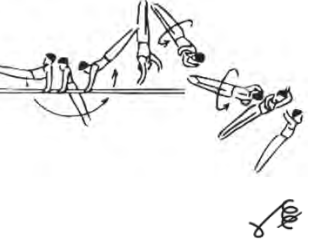
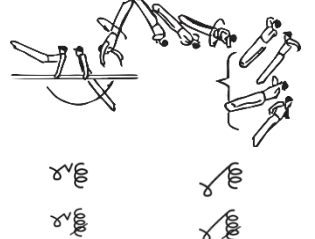
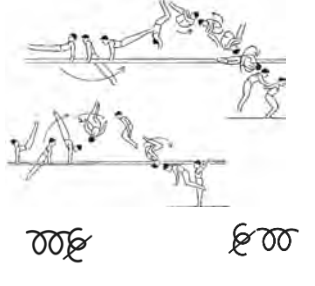
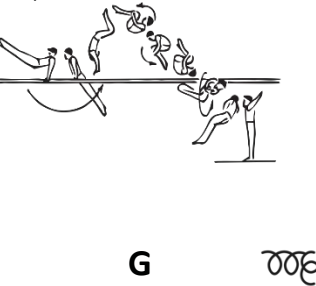
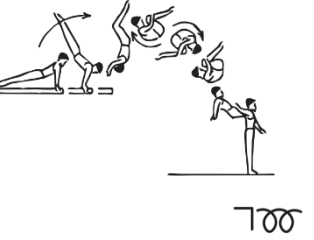
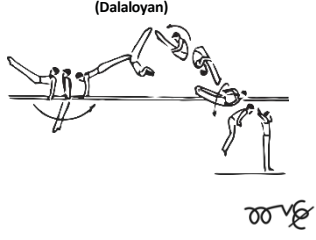
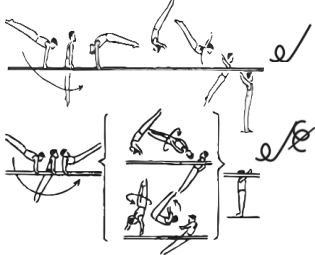
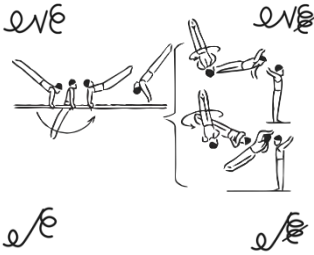
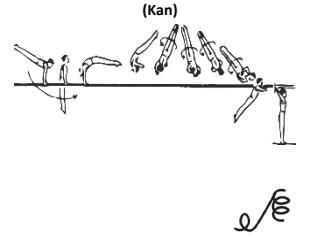
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Long swings in hang on 1 or 2 bars and Underswings					
97. Cast to upper arm hang. U	98. Cast to support. U!	99. Felge with 1/2 t. to upper arm hang. f	100. Felge with 1/2 t. to rear support. f!	101.	102.
103.	104. Cast with 1/2 t. to up. arm hang. UE	105. Cast with 1/2 t. to support. UE	106. Felge to handstand. Also to one rail or 1/4 t. (Cuherat - Celen) f fe	107. Felge with 1/2 or 1/4 t. to handstand. fe fe	108. Felge with 1/1 t. to handstand. (Teng Hai Bin) fe
109.	110. (Arican) U>	111. Cast to straddle cut backward to handstand. U>	112.	113.	114. Felge with 5/4 t. to handstand. (Zhou Shixiong) G fe
115. Felge with travel to hang fi	116. Felge to support fi	117. Felge with immediate straddle cut to support. f>	118.	119. Felge to one rail handstand (connected to Healy type element). (Chiarlo) f	120. Felge through handstand to Makuts. (Yamamuro) G fMk



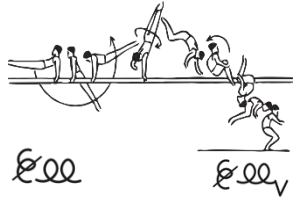

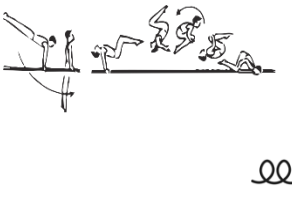
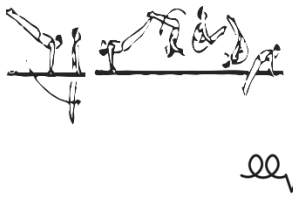
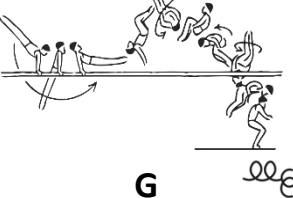

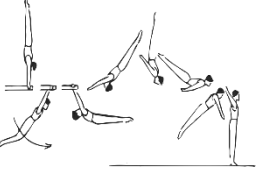
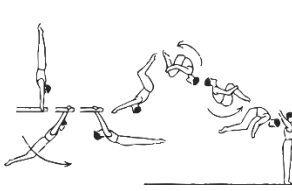
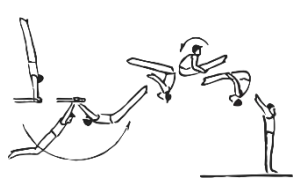
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Long swings in hang on 1 or 2 bars and Underswings					
121.	122. Felge roll backward with tuck salto ½ to upper arm hang. (Gagnon) ● Ga	123. Felge roll backward with straight salto ½ to upper arm hang. (Gagnon 2) ● Ga ₂	124.	125. Felge with salto bwd tuck to upper arm hang. (Tejada) ● fe	126. Felge with salto bwd p. to up. arm hang. (Juarez 1) ● fev
127. Felge forward to support. ↻	128. Felge forward with ¼ t. to support. ↻ ↻	129.	130. Shoot up with ¼ t. to handstand. rf	131. Shoot up with ½ or ¾ t. to handstand. (Nguyen) rfe	132.
133.	134.	135.	136.	137. Shoot up to handstand and fall back to support with ¼ turn. (Malone) rfh	138.
139.	140.	141.	142.	143.	144.

● Prohibited for juniors.





A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Dismounts					
1. Salto fwd. piked or straight also with ½ t. 	2.	3.	4.	5. Double salto fwd. tuck. 	6. Double salto fwd. p. (Belyavskiy) 
7.	8. Salto fwd. piked or straight with 1/1 	9. Salto fwd. piked or straight. 3/2 t. 	10. Salto fwd. piked or straight with 2/1 or 5/2 t. 	11. Double salto fwd. tuck with ½ t. or ½ t. double salto bwd. 	12. Double salto fwd. tucked with 1/1 t. (Larduet) 
13.	14.	15. Double salto fwd. tuck from end. 	16.	17.	18. Double salto fwd. piked with ½ t. (Dalaloyan) 
19. Salto bwd. piked or straight, also with ½ t. 	20.	21. Salto bwd. piked or straight with 1/1 or 3/2 t. 	22. Salto bwd. straight with 2/1 t. (Kan) 	23.	24.



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Dismounts					
25.	26.	27.	28. High wende and salto bwd tuck or pike. (Roethlisberger)  E00 E00V	29.	30.
31.	32. Double salto bwd. tuck from end.  700	33. Double salto bwd. tuck.  00	34. Double salto bwd. pike.  00V	35.	36. Double salto bwd. t. with 1/1 t. (Hiroyuki Kato)  G 00E
37.	38.	39.	40. Double salto bwd. tucked with 1/2 t. or salto bwd. 1/2 tucked to salto fwd. tucked.  00E	41.	42.
43. From hang on end, salto bwd. straight.  7e/	44.	45. From hang on end, double salto bwd. Tuck.  000	46. From hang on end, double salto bwd. pike.  000V	47. From hang on end, double salto bwd straight	48. From hang on end, triple salto bwd. Tuck G



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Dismounts					
49.	50.	51.	52.	53. From hang on end, double salto bwd. tuck with 1/1 or 1/2 t.  Ooee	54. From hang on end, double salto bwd. tuck with 2/1 t.  Ooee
55.	56.	57.	58.	59.	60.
61.	62.	63.	64.	65.	66.
67.	68.	69.	70.	78.	79.



15. SZAKASZ: NYÚJTÓ



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

15.1 cikk Gyakorlat leírása

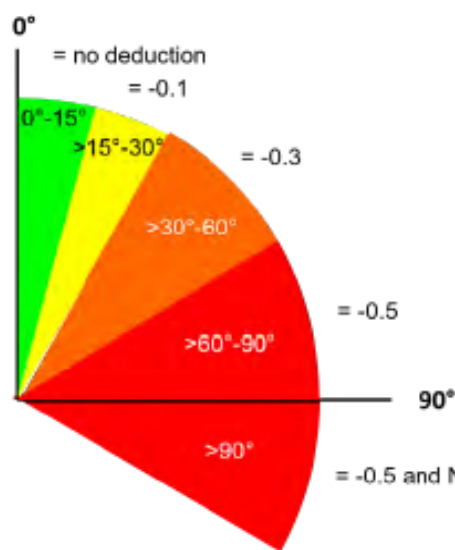
Napjaink nyújtó gyakorlatai folyamatos lendületi elemek kapcsolatából, támlákból és repülő elemekből állnak, melyeket a tornász dinamikusan mutat be, vasközeli és távoli elemek felhasználásával a szer összes lehetőségét kihasználva, különböző fogásmódokat alkalmazva.

15.2 cikk Gyakorlat tartalma és összeállítása

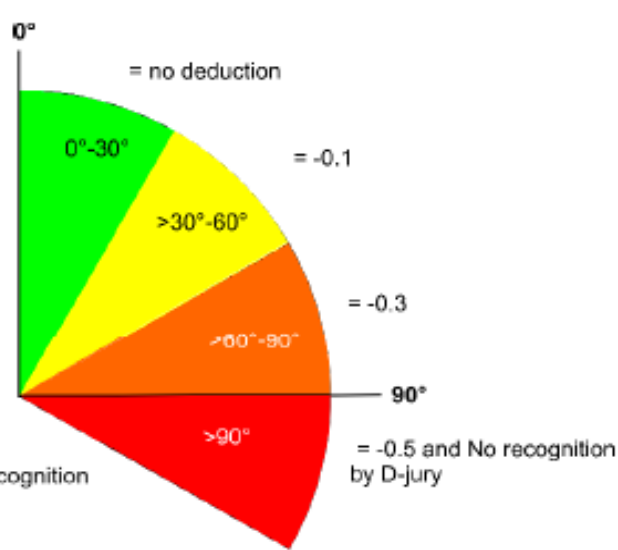
15.2.1 cikk Információk a gyakorlat bemutatásáról

1. A tornász alapállásból ugrik fel, vagy segítik fel a nyújtóra függésbe, zárt lábakkal, mozdulatlanul, vagy rögtön lendülettel, rendezett tartással. A gyakorlat értékelése abban a pillanatban kezdődik, amikor a tornász lába elhagyja a talajt. Egy kidobás, mely maximum három lendületet tartalmaz megengedett, hogy a tornász levonás nélkül kezdje meg a gyakorlatot. További lendületekért 0,3 pont levonást alkalmaz a zsűri.
2. További kiviteli és összeállítási elvárások:
 - a) A gyakorlatot csak lendületi elemekből kell összeállítani megállás és szünetek nélkül.
 - b) eltérés a kézállásba vagy azon keresztül vezető fordulattal végrehajtott lendületi elemeknél.

Szögeltérés kézállás helyzetet követően	Adler, Stalder, Endo, 1/2 fordulat elemeknél	Fordulatok vegyes fogásra vagy singes fogásra, Quast, repülő óriáskör
0° - 15°	= nincs levonás	= nincs levonás
>15° - 30°	= 0,1	
>30° - 60°	= 0,3	= 0,1
>60° - 90°	= 0,5	= 0,3
> 90°	= 0,5 & NR	=0,5 & NR



Adlers, Stalder, Endos, ½ turns, etc.



Turns to mixed or elgrip, Quast, flying giant

- c) A repülő elemeknél a repülés alatt a testnek láthatóan meg kell emelkednie.
- d) Hátrafelé lendületek kézállásba, melyből a tornász csak újra lelendül, levonásra kerülnek (kompozíciós hiba) minden alkalommal 0,30 pont.

Ilyen lendületek például:

- Billenés után kidobás kézállásba, vagy hátultámasz kézállás - lelendülés felsős körhöz, Stalder, szabadkelep, 1/2 támla singre, stb.
- Alsós fogással lendület hátra kézállásba, szökkenés felsős fogásra - lelendülés felsős körhöz, Stalder, szabadkelep, stb.

(Emellett a szögeltérés levonását is alkalmazni kell a hiányzó kézállás helyzetért.)

- e) Minden, a vas fölött végrehajtott szaltós elem után be kell mutatni egy óriáskört, vagy 0,30 pontos (E-zsúri) levonást kell alkalmazni.
- f) Az Adler elemet nem kötelező kézállásból kezdeni.
3. A gyakorlat kivételért adható levonások teljes listáját lásd a 9. szakaszban, és a levonások összegzésénél a 9.4 és 15.3 cikkekben.

15.2.2 cikk Információk a D pontszámról

- Az elemcsoport követelmények a következők:
 - Hosszú lendületek függésben fordulattal vagy a nélkül.
 - Repülő elemek.
 - Vas közeli és singkiszúrással, ún. Adler elemek.
 - Leugrások.
- Információk az elemkapcsolatokról (CV).

A következő esetekben használható:

Repülő elem		Repülő elem		Kapcsolati érték
C	+	D vagy magasabb	=	0,10
vagy fordítva				
D	+	D	=	0,10
D vagy magasabb	+	E vagy magasabb	=	0,20
vagy fordítva				

I. vagy III. csoport elemek		Repülő elem		Kapcsolati érték
D vagy magasabb	+	D	=	0,10
vagy fordítva				
D vagy magasabb	+	E vagy magasabb	=	0,20
vagy fordítva				

A 8 számításba vett elem között kell lennie.

- Egyéb információk és szabályok:
 - Amíg másként nincs jelölve, az elemtáblázatban felsorolt elemek értéke és azonosító száma (SZASZ) ugyanaz, ha az elemet kézállásból, hátra lendületből, vagy más helyzetből indítva hajtja végre a tornász.
 - Amíg másként nincs jelölve, a „rossz” vagy szokatlan fogásmóddal végrehajtott elemek értéke és azonosító száma ugyanaz.
 - Azok az elemek, melyeket mindkét kézzel singen fejez be a tornász, eggyel magasabb értékű, mint ha csak egy kézzel singes a fogás.
 - A repülő elemek indításánál bármely fogásmódnál ugyanaz az értéke és az azonosító száma az elemnek, mint a két kezes visszafogással bemutatott elemnek.
 - Amíg másként nincs jelölve a visszafogásnál bármely fogás variációnak ugyanaz az értéke és azonosító száma, mint a ként kezes visszafogással bemutatott elemnek.
 - Minden Endo, Stalder, Weiler és billenés elem fordulattal bemutatva két elemre kerül felosztásra, kivéve a Stalder Rybalko elemet.

Példa:

Endo + 1/1 fordulat singes fogásra = B + C

Stalder + ½ fordulat singes fogásra = B + B

- g) Azok az elemek, melyeknél kézállásban szökkenéssel hajtja végre a tornász a fordulatot, a fordulatonak a szökkenésben kell kezdődnie, és a második kézzel csak azután foghat vissza a tornász a vasra, hogy a fordulatot befejezte. A visszafogás történhet úgy, hogy egy kézzel a tornász visszafog, és a másodikkal csak azután, hogy a fordulat befejeződött. A szökkenéssel bemutatott elem akkor tekintendő befejezettnek, amikor a második kéz visszafog a vasra.
- h) Pontosítások a szökkenésben végrehajtott fordulatokkal bemutatott elemekhez (Quast és Rybalko típusú)

Quast:

- Látható szökkenés és folyamatos fordulat, nem pedig fordulat a támasz kézen.

Óriáskör hátra szökkenésben 3/2 fordulattal (singes fogásra = Rybalko):

- Megkülönböztető követelmény, hogy az elem befejezésekor mindkét kéz vegyes singes fogásban vagy singes fogásban legyen.
- Látható szökkenés, és folyamatos fordulat, nem pedig fordulat a támasz kézen.
- Óriáskör hátra szökkenésben 3/2 fordulattal egy karos körrel folytatva (Rybalko egy karos körrel folytatva) ugyanaz az értékű és ugyanabban a cellában van, mint a Rybalko singes fogásra vagy singes vegyes fogásra (I.51).
- Óriáskör hátra szökkenéssel és több mint 3/2 fordulattal tiltott elem (2/1 vagy több fordulat).
- Ez a szabály érvényes az összes Stalderből indított szökkenésben bemutatott 3/2 fordulatra is (singes fogásra – Rybalko)

i) Rybalko vagy Piatti Stalderből indítva zárt lábbal nem engedélyezett.

j) Egy karos támaszban fordulattal végrehajtott elemek akkor tekinthetők befejezettnek, amikor a tornász a másik kezével visszafog a nyújtóvasra.

k) Piatti stílusú elemek talpforgásból (lábujjak a vason) nem engedélyezettek.

4. Repülő elemek és leugrások singről vagy hátsó függésből végrehajtva ugyanolyan értékkel bírnak, mint a normál fogásmód esetén.

5. Speciális elemisméltések:

a) Egy gyakorlatban maximum két singkiszúrás (Adler típusú elem) szerepelhet. Ebben az esetben a magasabb értéktől kell számításba venni a nehézségért.

b) Elemek fordulattal: a gyakorlatban nem szerepelhet ugyanaz az elem több fogásmódban. Ebben az esetben a legmagasabb nehézségi értékű elemet kell számításba venni, csakúgy mint a többi szeren.

Példák:

- Ha a tornász bemutatott egy Rybalkot kéz kezes singre, Rybalko singes vegyes fogásra vagy Rybalko egy karra.

c) Csak két Tkatchev vagy Piatti stílusú repülő elem engedélyezett a gyakorlatban. Csak két Kovács stílusú elem engedélyezett a gyakorlatban. Három ugyanolyan stílusú elem bemutatása csak akkor engedélyezett, ha az elem közvetlenül kötésben vagy (bármely típusú elengedéssel)

Példa:

Kolman és Kovács szaltó + Gaylord II

Kolman + Kovács szaltó és aztán Cassina

Tkatchev nyújtott testtel + Tkatchev és aztán Liukin

Tkatchev + Gienger és aztán Tkatchev nyújtott testtel és aztán Piatti

6. A tornász 5 repülő elemet mutathat be, ha legalább kettő kötésben van közülük.

7. Ha a tornász a 1/2 fordulattal bemutatott Tkatchev vagy Yamawaki elemekből a fordulat befejezése nélkül (túl korán) fog vissza a vasra és így lendül kézállásba (vagy közvetlenül köti más elengedéssel), nem kapja meg a nehézségi értéket

8. Ahhoz, hogy egy Adler vagy singkiszúrás elemből közvetlen kötésben bemutatott singes kör vagy orosz kör megkapja a nehézséget, a körnek át kell lendülnie a vas fölött singes fogással.

9. A Zou Li Min elemet elégtelen fordulattal (több mint 90° eltérés az egész fordulattól) a D zsűri nem fogadja el, az E zsűri pedig -0,50 pontos levonással bünteti. Ez az elem nem értékelhető le egy karos alsós előre körre (B érték).

Egykaros kör előre 1/1 fordulattal singre és 1/1 fordulat alsós fogásra (Zou Li Min, I.27) nem kombinálható semmilyen elemmel, hogy megnövelje az értékét.

10. Ahhoz, hogy ne legyen levonás a Yamawaki elemben a vas fölött függőleges testhelyzetben kell áthaladni. Túlzott csípőhajlítás (bicska) vagy rossz függőleges helyzet levonást eredményez, és akár le is minősíthetik az elemet B repülő elemnek.
11. A repülő elemekért mindig jár a nehézségi érték, ha a tornász két kézzel visszafog a vasra és egy jól látható függő pozíció látható, mielőtt a tornász leesik.
12. Endo singes fogással kézálláson keresztül (III.93 elem): Amíg a lábbeemeléssel singes fogással történik, ez után megengedett egy szökkenő fogásváltás alsós, vegyes vagy felsős fogásra az elem értékének csökkenése nélkül.
13. A singes kör (I.68 elem) és hátsó fogásos óriáskör előre (orosz kör, I.69 elem) bemutatásánál kötelező a nyújtó fölött singes fogással áthaladni ahhoz, hogy az elemértéket a tornász megkapja. Az elem elfogadásához nincs meghatározva, mennyi kört kell singes fogással bemutatni.

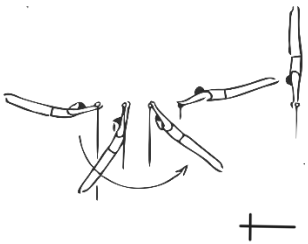
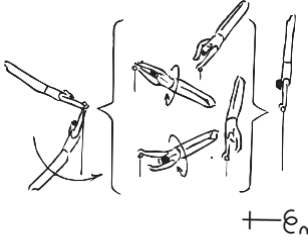
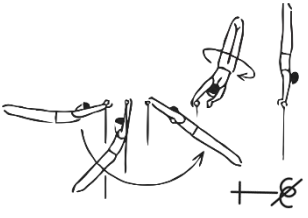
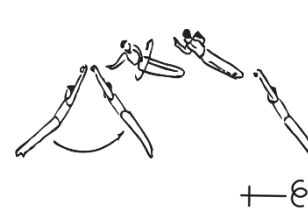
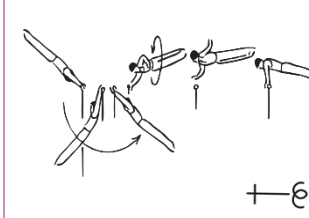
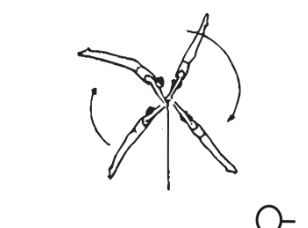
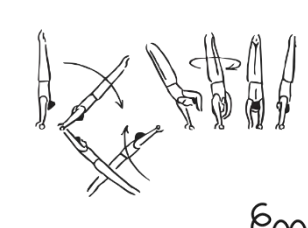
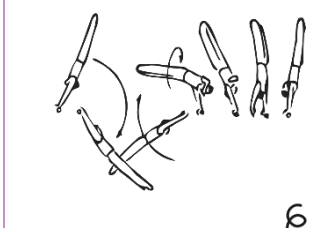

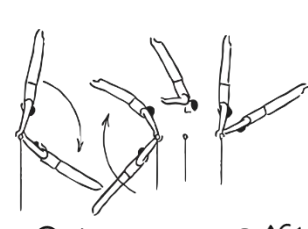
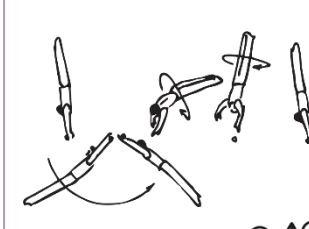
Elemsorozat példák:

1. Adler 65°-ra a kézállástól, lendület singes fogással a nyújtó alatt és tovább felfelé, lendület singes fogással a nyújtó alatt és szökkenés alsóra = elfogadják az Adler-t (és -0,50 levonás a szögeltérésért), B értékű singes kör.
2. Adler kézállásba, lendület singes fogással a nyújtó alatt és tovább felfelé singes Endoba, singes fogással Endo a nyújtó alatt és szökkenés alsóra = C értékű Adler, B értékű singes kör, C értékű singes Endo.
14. Repülő elemek 1/2 fordulattal vegyes singfogásra bemutatásánál a fordulat 50%-át be kell fejeznie a tornásznak mielőtt visszafog a nyújtóra, hogy ne kapjon levonást miközben folytatódik a fellendülés hátra, kézállásba. Az E zsűrinek minden alkalommal alkalmaznia kell a kicsi, közepes és nagy hibákért az elégtelen fordulatért a vas elkapásának pillanatában.
15. Az ülőforgás előre kiterpesztéssel hátra függésbe vagy támaszba (III.103 elem) elem bemutatásakor a belépést a kör vagy előre lendület bármely pontján megteheti.
16. Cseh körből való kilépés szabályai: Megengedett az egyszerű ülőforgás szögeltérés miatti levonás alkalmazása nélkül, de ez nem is kap elemértéket.
17. Endo, Stalder, Weiler és Adler elemek: Az értékeléshez ezeket az elemeket a tervezett irányba kell folytatni a vas fölött.
18. Nyújtott testű Tkatchev: az elemet nyújtott testtel kell végrehajtani a teljes elem bemutatása alatt, amíg a tornász vissza nem fog a vasra. Ha a tornász nagyobb mértékben hajlítja a csípőjét, mint 45° mielőtt áthaladna a vas fölött, bicska Tkatchevnek fogadják el az elemet – C értékkel. Ha a tornász az után hajlítja csípőjét, hogy áthaladt a vas fölött, megkapja a D értéket, de a kiviteli hibákért járó levonásokat alkalmazni kell.
19. Az elemek el nem fogadására vonatkozó további szabályok, és a D-pontszám egyéb tulajdonságai a 7. szakaszban kerültek felsorolásra, a levonások összefoglalása 7.6 cikkben található.

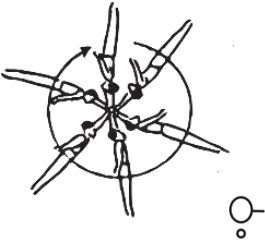
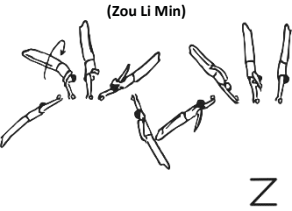
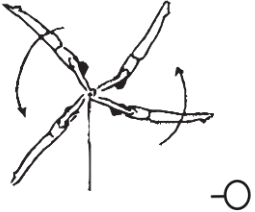
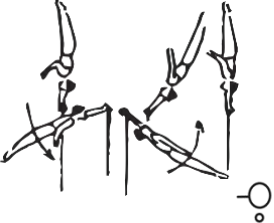
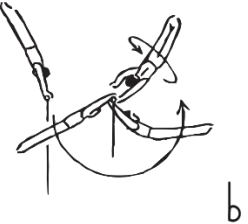
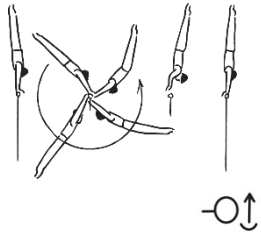
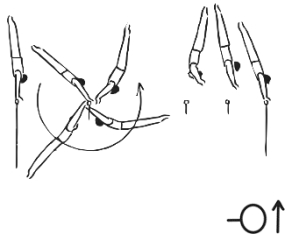
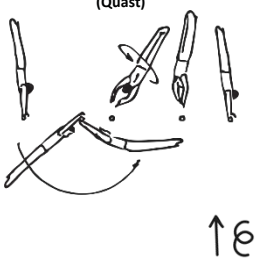
15.3 cikk Nyújtógyakorlatnál alkalmazott speciális levonások

E zsűri

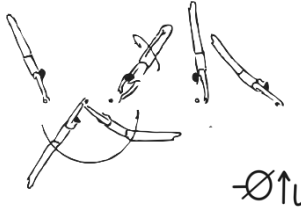
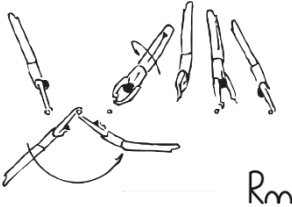
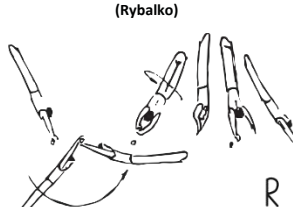
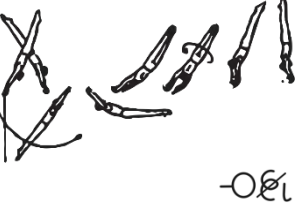
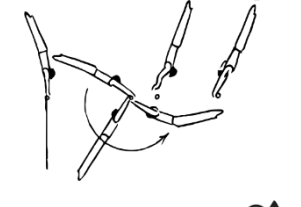
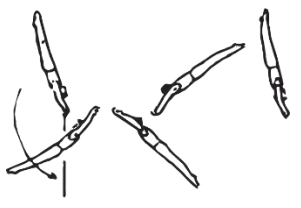
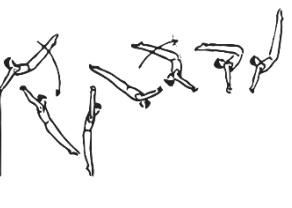
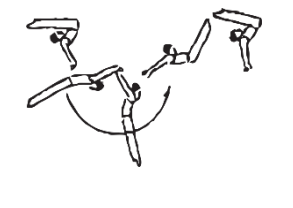
Hiba	Kicsi 0,10	Közepes 0,30	Nagy 0,50
Lábterpesztés, vagy rossz tartás a nyújtóra való felugrás vagy felsegítés alatt		•	
Lendület megtörése, vagy megállás kézállásban, vagy máshol	•	•	
Repülő elemek elégtelen mozgásterjedelme	•	•	
Eltérés a mozgáspályától	≤ 15°	>15°	
Hátra lendület utáni lelendülés.		•	
Nem megengedett elemek lábbal a vason, vagy lábról		•	
Hajlított karok a repülő elemből való visszakupásnál	•	•	
Hajlított térd a lendítésnél (minden alkalommal)	•	•	
A bemutatott elem nem abba a tervezett irányba folytatódik		• NR	
Szaltós repülő elem a nyújtó felett, amit a tornász nem tud körrel folytatni		•	
Belépési szögeltérés kézállástól Endoknál, Stalderoknál és Weilereknél		•	
További lengések a gyakorlat indításánál		•	

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Long hang swings and turns					
1. Back uprise to handstand. 	2. Back uprise to hdst. with 1/1 turn also to mixt. 	3.	4.	5.	6.
7. Back uprise to handstand with 1/2 turn. 	8. Swing bwd. and pirouette to hang. 	9. Swing bwd. and pirouette to support. 	10.	11.	12.
13. Giant swing fwd. 	14. Giant swing fwd. with 1/1 turn in mixt grip. 	15. Giant swing fwd. with 1/1 turn in double elgrip 	16.	17.	18.
19. Giant swing fwd. with 1/2 t. thr. hdst. 	20. Flying giant swing fwd. or with 1/2 turn. 	21. Flying giant swing fwd. with 1/1 t. 	22.	23.	24.

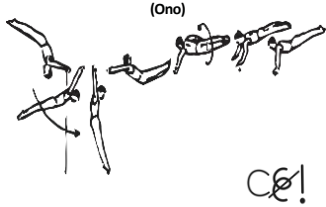
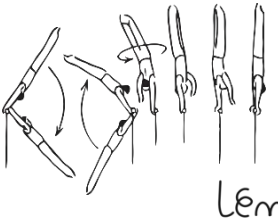
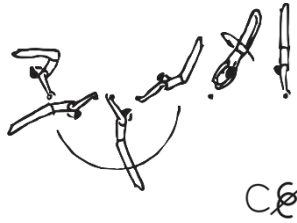


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Long hang swings and turns					
25.	26. Giant swing fwd. with one arm in ungr. 	27. On one arm, giant swing fwd. w. 1/1 t. to el-grip and 1/1 t. (Zou Li Min) 	28.	29.	30.
31. Giant swing bwd. 	32. One arm giant swing bwd. 	33.	34.	35.	36.
37. Giant swing bwd. with 1/2 turn. 		39.	40.	41.	42.
43. Giant swing bwd. with hop toundergrasp. 	44. Flying giant swing bwd. 	45. Flying giant swing bwd. with 1/1 t. (Quast) 	46.	47.	48.

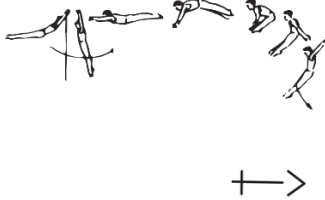
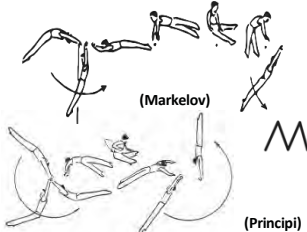
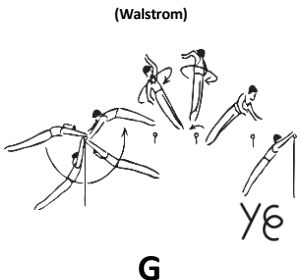
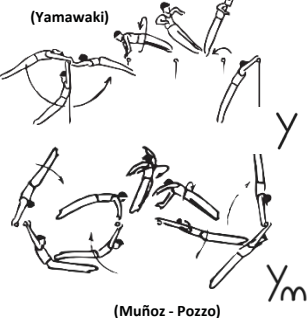
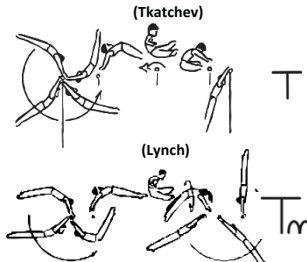
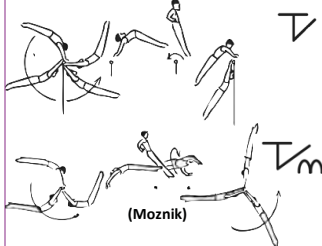
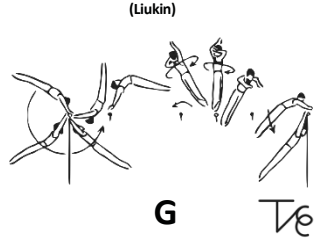
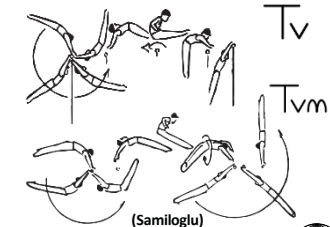
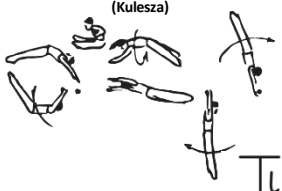


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Long hang swings and turns					
49.	50. Giant swing bwd. with hop ½ t. to el-grip.  -Ø↑l	51. Giant swing bwd. with hop 3/2 t. to undergrip, mixed el-grip.  Rm	52. Giant swing bwd. with hop 3/2 t. to double el-grip (Rybalko)  R	53.	54.
55.	56. Giant swing bwd. with ½ t. to el-grip.  -Øel	57.	58.	59.	60.
61.	62. Long swing fwd. with hop to el-grip.  -Ø↑l	63.	64.	65.	66.
67.	68. El-grip giant swing.  l	69. Giant swing rearways fwd. (Russian giant).  r	70. Giant swing rw. bwd. (Czech giant swing).  ©	71.	72.

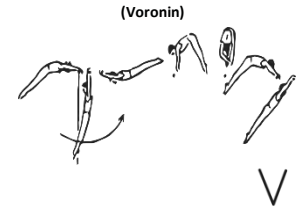
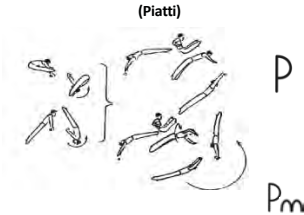
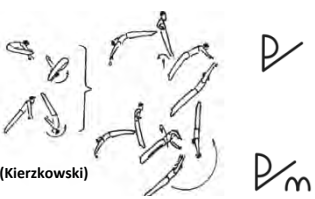
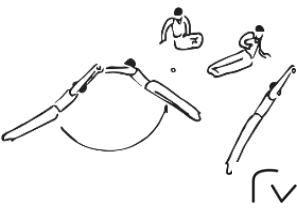

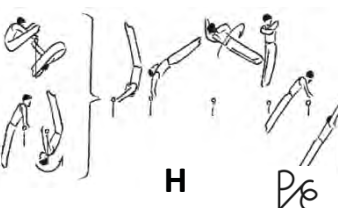
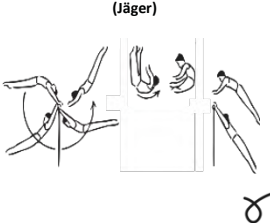
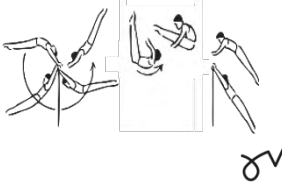
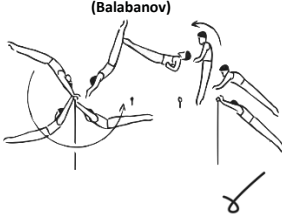
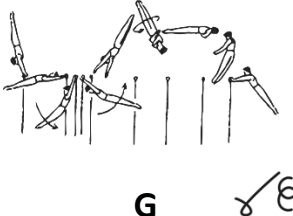
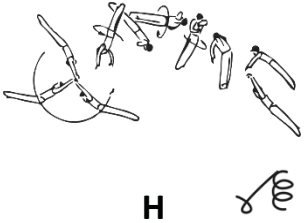


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Long hang swings and turns					
73.	74. Steineman uprise w. ½ t. to support. 	75. El-grip giant swg. with 1/1 t. thr. hdst. in mx. gr. 	76. Giant swing rw. bwd. (Czech giant swing) with ½ turn to fwd giant swing. 	77.	78.
79.	80.	81.	82.	83.	84.
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.




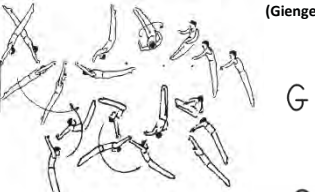
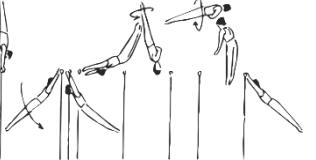





A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Flight elements					
1.	2. Back uprise and straddle over to hang rw. 	3. Back uprise and strad. hecht with ½ t. to hang. also w. ½ t. 	4.	5.	6. Back uprise and hecht straight with 3/2 t. to hang. 
7.	8.	9. Markelov str. with legs together .also with ½ t. 	10.	11.	12.
13.	14.	15. Swing fwd. and vault bwd. strad. to hang, also with ½ t. 	16. Tkatchev straight, also with ½ t. to mix el-grip into back uprise to hdst. 	17.	18. Tkatchev straight with 1/1 t. 
19.	20.	21. Swing fwd. and vault bwd. piked to hang, also with ½ t. 	22.	23. Tkatchev straddled ½ t. to double el-grip. 	24.

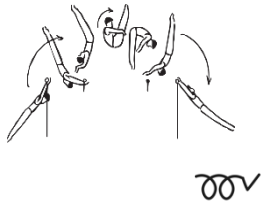


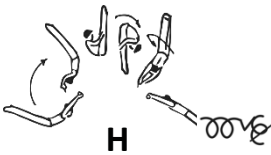
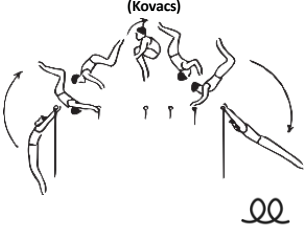
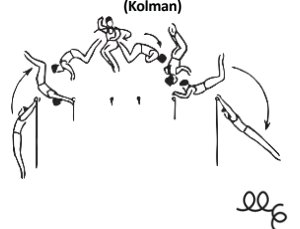
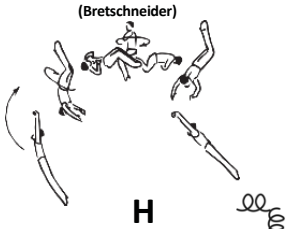
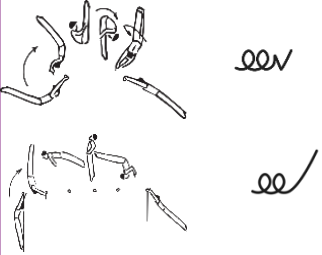
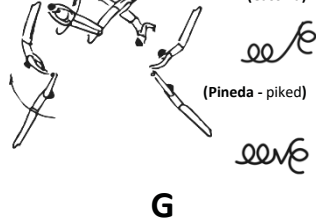


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Flight elements					
25.	26. Back uprise and piked vault with ½ t. to hang. (Voronin)  V	27.	28. Stalder or free hip circle bwd to Tkatchev straddle, also with ½ t. (Piatti)  P P _m	29. Piatti straight. also with ½ t. to mix el-grip into back uprise to hdst.  (Kierzkowski) D D P _m	30.
31.	32. Back uprise and rear vault with ¼ t. to hang.  V	33.	34. Piatti piked. also w. ½ t.  P _v	35.	36. Piatti straight with 1/1 turn. (Suarez)  H P _e
37.	38.	39. Swing bwd. And salto fwd t. or strad. to hg. also from el-grip (Jäger)  J	40. Swing bwd. and salto fwd. p. to hg. also from el-grip.  J _v	41. Salto fwd. straight, also from el-grip. (Balabanov)  J	42. Salto fwd. straight with 1/1 t. also from el grip (Winkler - Pogorelev)  G J _e
43.	44.	45.	46.	47.	48. Salto fwd. straight with 2/1 t. also from el grip.  H J _e

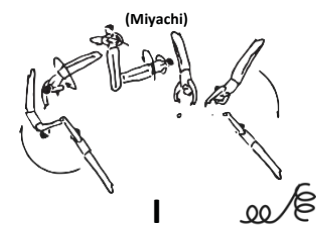
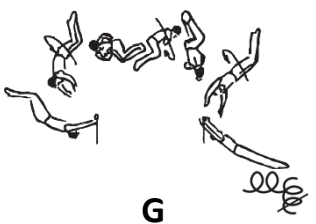


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Flight elements					
49.	50.	51. Czech giant and vault bwd. strad. to hang.  cT	52. Swing fwd. and counter salto fwd. straddled to hang. (Xiao Ruizhi)  Tδ	53.	54.
55.	56.	57. Swing fwd. ½ t. to salto fwd. strad. to hang. (Deltchev)  G>	58. Swing fwd. and salto bwd. piked w. ½ t. to hang. (Gienger)  G cG (Sapronenko)	59.	60. Swing fwd. and salto bwd. w. 3/2 t. to hang. (Deff)  G Ge
61.	62.	63.	64.	65. Salto fwd, tuck over the bar, also from el-grip. (Gaylord)  oo	66. Gaylord with ½ t. (Pegan)  G ooε
67.	68.	69.	70.	71.	72. Gaylord with 1/1 t. (Koudinov)  H ooε

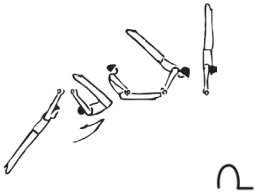

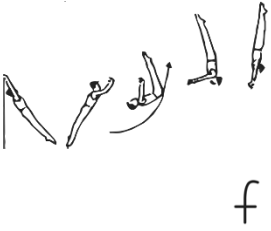


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Flight elements					
73.	74.	75.	76.)	77.	78. Gaylord piked. 
79.	80.	81.	82. Salto bwd. ½ t. tucked over the bar. 	83. Salto bwd. ½ t. piked over the bar. (Gaylord 2) 	84. Pegan piked. (Maras) 
85.	86.	87.	88. Double salto bwd. t. over the bar. (Kovacs) 	89. Kovacs with 1/1 t. (Kolman) 	90. Kovacs with 2/1 t. (Bretschneider) 
91.	92.	93.	94.	95. Kovacs piked or straight. 	96. Kovacs straight or piked with 1/1 turn. (Cassina)  (Pineda - piked) 



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Flight elements					
97.	98.	99.	100.	101.	102. Kovacs straight with 2/1 turn. (Miyachi) 
103.	104.	105.	106.	107.	108. Kovacs with 3/2 t. to mix grip. (Shaham) 
109.	110.	111.	112.	113.	114.
115.	116.	117.	118.	119.	120.

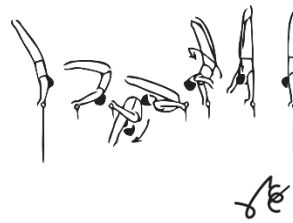


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: In bar and Adler elements					
1. <i>Kip to hdst. or from mixed grip to hdst</i> 	2.	3.	4.	5.	6.
7.	8. <i>From hdst., free hip circle fwd. thr. hdst.</i> (Weiler) 	9.	10.	11.	12.
13. <i>From hang or from support, free hip circle through handstand.</i> 	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.

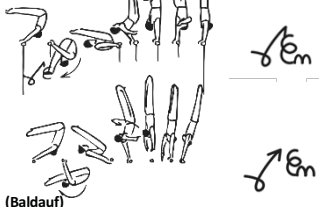

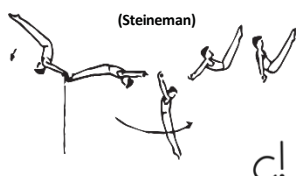

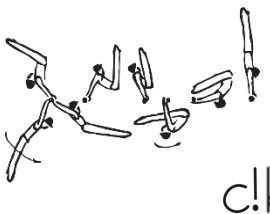
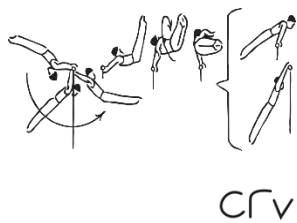


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: In bar and Adler elements					
25. From hang or from support, free hip circle hop to handstand.		27.	28.	29.	30.
					
31.	32. Free circle fwd. straddled thr. hdst. (Endo)  e	33. Free circle fwd. legs together thr. hdst.  ev	34.	35.	36.
37.	38. Free circle bwd. straddle thr. hdst. (Stalder)  S	39.	40. Stalder with hop 3/2 turn through hdst. in mix el-grip.  SR _m	41. Stalder with hop 3/2 turn through hdst. in el-grip.  SR	42.
43.	44.	45. Stalder legs together thr. hdst.  S _v	46.	47.	48.



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: In bar and Adler elements					
49.	50.	51.	52.	53.	54.
55.	56. <i>Stalder with hop through hdst.</i>  S↑p	57. <i>Stalder legs together with hop through hdst.</i>  Sv↑U	58.	69.	60.
61.	62.	63. <i>Stoop circle rearward fwd. through hdst. (Adler).</i>  ♂	64. <i>Adler with 1/2 t. through hdst. in ovgr.</i>  ♂	65. <i>Adler and 1/1 t. through hdst. in ungr.</i>  (Fuentes) ♂	66.
67.	68.	69.	70. <i>Adler hop to hdst. in ungr. or ovgr. or mixed grip</i>  ♂	71.	72.


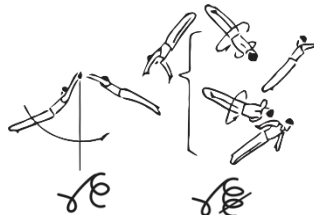
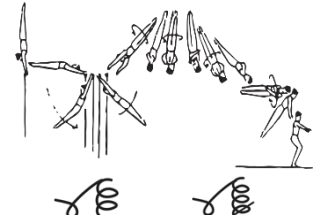
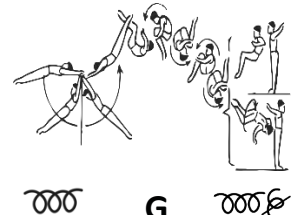
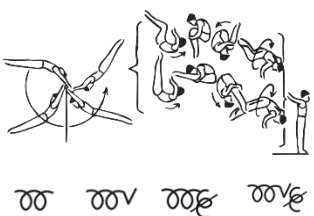
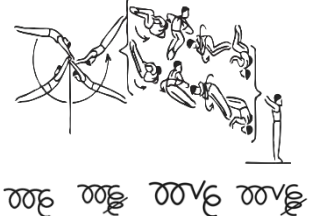
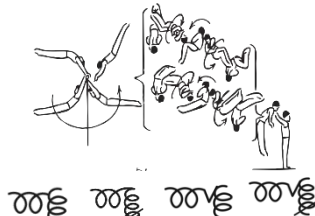
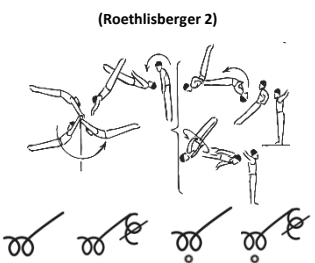
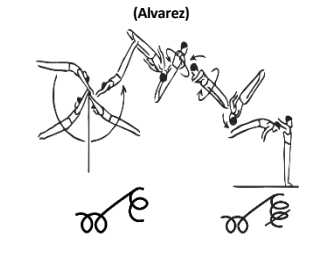
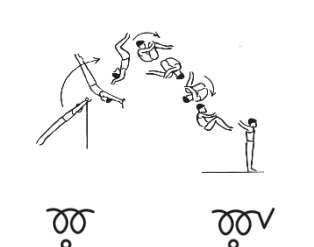
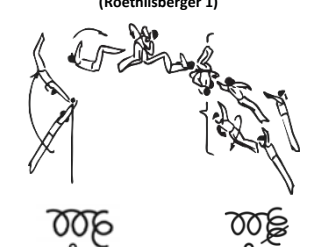


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: In bar and Adler elements					
73.	74.	75.	76. Adler and 1/1 t. thr. hdst. in mixed grip, also with hop  (Baldauf)	77.	78.
79. Back toss to dorsal hang. 	80. From dorsal hang, uprise fwd. to support rw. (Steineman) 	81. Stoop in and free back toss to dorsal hang 	82.	83.	84.
85.	86.	87. Steineman uprise w. stoop or to hdst. (Köste) 	88.	89.	90.
91.	92. Steineman uprise w. flank bwd. to sup. or hang. 	93.	94.	95.	96.


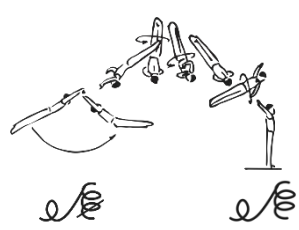
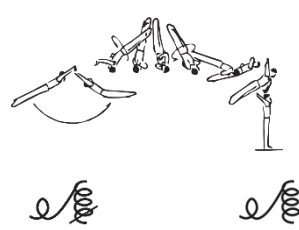

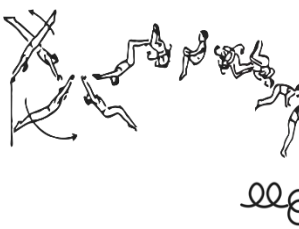
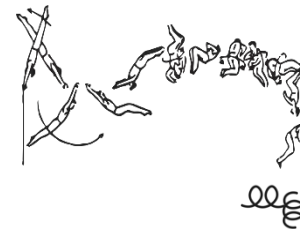
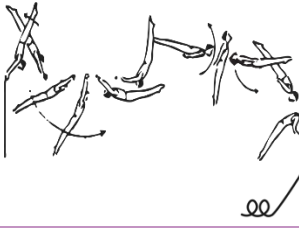
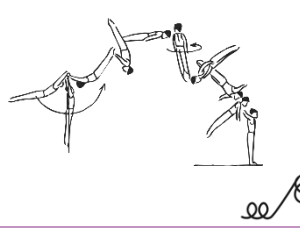
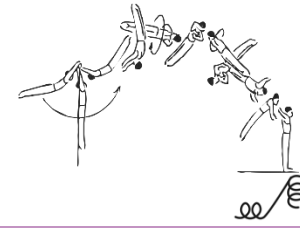
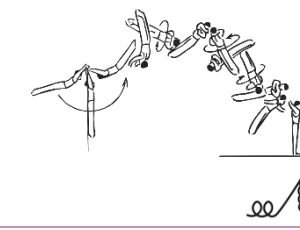
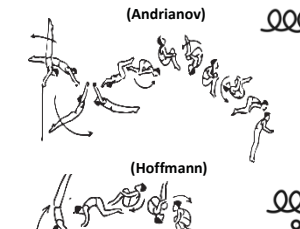
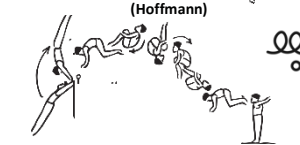


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: In bar and Adler elements					
97.	98.	99. <i>Endo in el-grip thr. hdst.</i>  Le	100. <i>Endo legs together in el-grip thr. hdst.</i>  Lev	101.	102.
103. <i>Stoop circle fwd. to straddle cut to hang or sup.</i>  >i >!	104. <i>Stoop circle fwd. to straddle cut through hdst.</i>  >b	105. <i>Stoop circle fwd. to straddle cut with 1/2 t.</i>  (Carballo) >f	106. <i>Carballo with 1/2 turn to mixed el-grip.</i>  (Quintero) >em	107. <i>Quintero to el-grip.</i>  >e	108.
109.	110.	111.	112.	113.	114.
115.	116.	117.	118.	119.	120.



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Dismounts					
1. Salto fwd. piked or straight, also with ½ t. 	2. Salto fwd. str. with 1/1 or 3/2 t. 	3. Salto fwd. str. with 2/1 or 5/2 t. 	4.	5.	6. Triple salto fwd. t. or with ½ t. (Rumbutis) 
7.	8.	9. Double salto fwd. t. or p. or with ½ turn. 	10. Double salto fwd. t. or p. with 1/1 or 3/2 t. 	11. Double salto fwd. t. or p. with 2/1 or 5/2 t. 	12.
13.	14.	15.	16. Double salto fwd. str. or with ½ t. or over the bar (Roethlisberger 2) 	17.. Double salto fwd. str. with 1/1 or 3/2 t. (Alvarez) 	18.
19.	20.	21. Double salto fwd. t. or p. or with ½ turn over the bar. 	22. Dbl. salto fwd. t. or p. w. 1/1 or 3/2 t. over the bar. (Roethlisberger 1) 	23.	24.



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Dismounts					
25. Salto bwd. piked or str. also with ½ or 1/1 t. 	26. Salto bwd. str. with 3/2 or 2/1 t. 	27. Salto bwd. str. with 5/2 or 3/1 t. 	28.	29.	30.
31.	32. Double salto bwd. tuck or pike. 	33. Double salto bwd. t. with 1/1 t. (Tsukahara) 	34. Double salto bwd. t. with 2/1 t. 	35.	36.
37.	38.	39. Double salto bwd. str. 	40. Double salto bwd. str. with 1/1 t. 	41. Double salto bwd. str. with 2/1 t. (Watanabe) 	42. Double salto bwd. str. with 3/1 t. (Fedorchenko) 
43.	44.	45.	46.	47.	48. Triple salto bwd. t. or over the bar. (Andrianov)  (Hoffmann) 



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Dismounts					
49.	50. Double salto bwd. t. over the bar. oo	51. Doble salto bwd. t. with 1/1 t. over the bar. ooe	52. Double salto bwd. t. with 2/1 t. over the bar. ooe	53.	54. Triple salto bwd. p. (Fardan) G ooe
55.	56.	57. Double salto bwd. str over the bar. oo	58. Double salto bwd. str. w. 1/1 t. over the bar. (Hayden) oo	59. Double salto bwd str. w. 3/2 or 2/1 turn over the bar. (Faulk) (Valverde) oo	60. Triple salto bwd. t. with 1/1 t. (Belle) G ooe
61. Hecht strad., hecht or hecht w. 1/2 t. H He	62. Hecht w. 1/1 or 3/2 t. He He	63.	64. Hecht w. 2/1 t. He	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.



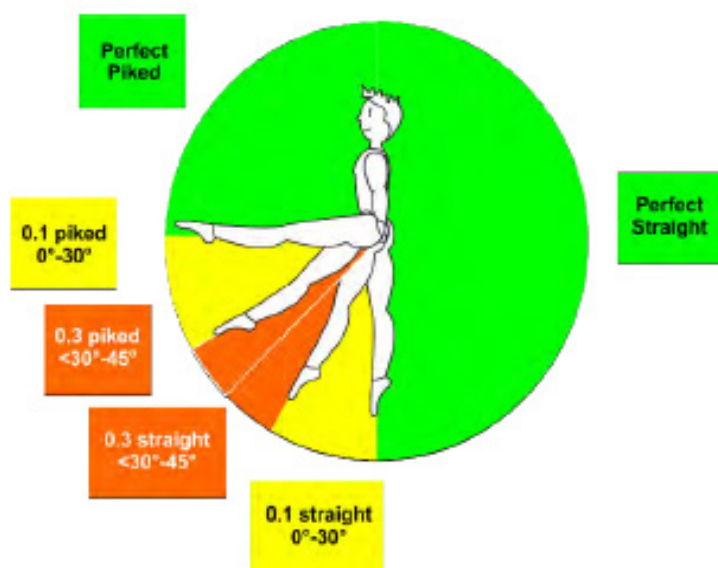
Magyarázatok

1. Az elemtáblázatban a szöveg felülírja az ábrát.
2. (Lásd 7.5.k cikk) Ezt a szabályt - részben - a következők szerint magyarázzuk:
 - a) Fordulattal bemutatott elemeket a hat szer egyikén sem fogadnak el, ha $>90^\circ$ fordulat hiányzik az elem leírásában megfogalmazott követelményekhez képest.
 - b) Lendületi elemeket az érintett szerek egyikén sem fogadnak el, ha $>45^\circ$ eltér a tökéletestől, vagy az előírt véghelyzettől. Korlátan, például, a támaszcserét 45° -kal vízszintes fölé kell bemutatni ahhoz, hogy a D zsűri elfogadja.

3. (Lásd 9.1.1 szakasz) A tökéletes bemutatásra való törekvés azt is jelenti, hogy az elemeket az előírt testhelyzetben mutatja be a tornász. A következő meghatározások kerülnek alkalmazásra:

- a) Tökéletes nyújtott testhelyzet az, melyben a válltól a csípőn át a bokáig meghúzott vonal egyenes, statikus elemeknél és egyenes, vagy enyhén hajlított előre vagy hátra dinamikus elemeknél. A nyújtott testhelyzet bicskának minősül, ha a csípőszög az elem során bármikor nagyobb, mint 45° .
- b) A tökéletes bicska helyzet az, amikor a térdék nyújtottak, a csípő legalább 90° -ban hajlított. Hiba az ennél nagyobb csípőszög és/vagy a térdék behajlítása. A bicska testhelyzet zsugornak minősül, ha a térdszög az elem során bármikor nagyobb, mint 45° .
- c) A tökéletes zsugor helyzet az, melyben a csípő erősen hajlított, a térdék hajlítottak, és a mellkashoz közelítettek - legalább 90° hajlítás mindkét ízületben. Hiba az ennél nagyobb csípőszög és/vagy a térdék kisebb mértékű hajlítása, mindkét esetben kevesebb, mint 90° .
- d) Nyújtott testhelyzet 90° térdhajlítással még nyújtottnak minősül, de nagy hibát kell levonni. A D-zsűri nem fogadja el azokat az elemeket, melyeknél ez a hiba felmerül.
- e) Ha az elem esztétikai és technikai tulajdonsága lehetővé teszi, a lábterpesztést a lehető legnagyobb mértékben kell végrehajtani.
- f) Minden szaltó testhelyzetet (zsugor, bicska, nyújtott testű vagy terpesz) jól látható és határozott módon kell bemutatni, hogy ne hagyjunk kétséget a szándék felől.
- g) A kézállás minden szeren az, ahol a test teljesen kiegyenesedik, homorítás nélkül. Széles támaszú (japán) kézállásnál a fejnek egy kézfejszélességnyi távolságra kell lennie a talajtól.
- h) Tartásos erőelemeket minden érintett szeren, az elemtől függően, teljesen vízszintes karral és/vagy vízszintes testtel és/vagy vízszintes lábbal kell bemutatni.
- i) Bizonyos rosszul bemutatott dinamikus elemeket össze lehet téveszteni más elemekkel. Ezek például az alábbiak:
 - i. Fordulattal bemutatott elemek, melyek több mint 90° -kal alul vagy túl fordultak.
 - ii. Kápáslovon haránt vándor, mely több mint 45° -kal elferdül.

Minden ilyen esetben a tornász feladata, hogy a tervezett elemet olyan módon mutassa be, hogy az határozott és összetéveszthetetlen legyen. Az ilyen bemutatás hibája mindig nagy levonást eredményez az E-zsűrinél, az elem el nem fogadását a D zsűrinél (vagy ugráson elfogadás, de az alacsonyabb értékű elemnek).
- j) Kivételt képez ez alól, ha egy elem megfelelő technikai kivitelezése a fenti definíciók ártértelezését teszik szükségessé.



4. (Lásd 9.1.4 szakasz) Ez, és az 5.2.b cikk a legfontosabb irányelv a bíróknak, leginkább az a kijelentés, hogy minden elemet tökéletes véghezlyattal kell bemutatni. A bírónak mindig használnia kell a tornáról megszerzett tudását, és a torna érzékét. Az alábbi példák irányadóak lehetnek:

- Lehetséges a nyújtón a Tkatchev-ot kézallásba befejezni, de ennek ellenére nem indokolt, és talán nem is kívánatos elvárni azt. Ezzel szemben indokolt elvárni, hogy az elemet minden esetben olyan tökéletes technikával mutassa be a tornász, hogy legyen ideje a visszakapásra, méghozzá nyújtott karral, ami lehetővé teszi a lágy átmenetet a lendületi elembe.
- Lehetséges, hogy gyűrűn lefüggésből vállkifordítást kézallásba hajtsanak végre, de ezt nem fogalmazzuk meg elvárásként. Ezért nem alkalmazunk levonást azért, hogy ez az elem nem kézallásban fejeződik be.
- Néhány elemnek speciális oka vagy hatása van, ha ez az ok nyilvánvaló és esztétikus, eltérhet a megszokott mozgáskiterjedés követelményektől.
- Lehetséges korlátan hátul támaszcserét kézalláson keresztül végrehajtani, de lényegét tekintve az egy másik elem (az elemtáblázatban ez jelölve is van), ezért a hátul támaszcserével szemben ez nem lehet általános elvárás.
- Van néhány elem (hajlított kar a nyújtott karú tolodással szemben több szeren, mérlegek mozgásterjedelme talajon, alacsonyan vagy magasan megtartott hegyesülőtartások (Manna) különböző szereken; támaszmérleg a fecskével szemben gyűrűn), ahol a testhelyzet felismerése (D-zsűri) és értékelése (E-zsűri) nehéz. A tornásztól elvárt, hogy minden testhelyzetet jól látható és határozott módon kell bemutatni, hogy ne hagyjunk kétséget a szándék felől. Az átmeneti vagy nem felismerhető testhelyzetet az E zsűri levonja, és a D zsűri lehet hogy nem fogadja el az elemet.



Perfect Manna

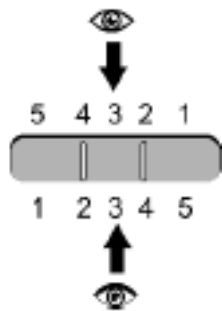


0.1 Deduction

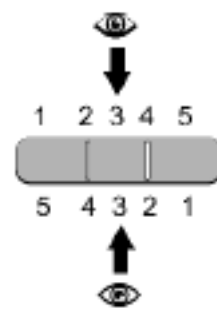


Perfect V-Sit

5. Kápsló részei Hogy segítsük a körök és vándorok meghatározását oldal vagy haránt támaszban, a kápsló részeit az alábbi ábrán feltüntetettek szerint határoztuk meg.



óra járásával ellentétes



óra járásának megfelelő

Elemek oldaltámaszban.



Elemek haránttámaszban.