



LAUSANNE (Svájc), 2022. január

RITMIKUS GIMNASZTIKA SZABÁLYKÖNYV 2022-2024

A FIG Ritmikus Gimnasztikai Technikai Bizottsága megragadja az alkalmat, hogy az új versenyszabályzat néhány pontjáról magyarázatot adjon a ritmikus gimnasztika világszerte munkálkodó közösségének.

A 2022-2024-es Szabálykönyv fő célja az, hogy egyensúlyt teremtsen az RG pontszám minden összetevője között: nehézség (test- és szerteknikai elemek), művészi és kivitel, a művészi és technikai kivitelezésre összpontosítva.

A FIG Ritmikus Gimnasztikai Technikai Bizottsága arra kéri a bírókat és az edzőket, hogy olvassák el és vegyék tudomásul a Hírlevelet, amely magyarázatokat és emlékeztetőket tartalmaz mind a bírók, mind az edzők számára a Szabálykönyv pontos megértése érdekében az új olimpiai ciklus versenyeire való felkészüléshez.

A FIG Ritmikus Gimnasztikai Technikai Bizottságának tagjai köszönik a Continental Unionsnak a 2021. őszén a TB tagokkal megrendezett webináriumokat, amelyek a Szabálykönyv előzetes verzióját szolgálták. A kontinensekről érkezett kérdések, valamint nemzeti szövetségek visszajelzései a 2021-es világbajnokságot követően hozzájárultak a Szabálykönyv és a jelen Hírlevél végleges változatának elkészítéséhez.

Szeretnénk emlékeztetni az edzőket és a bírókat világszerte, hogy az RG gyakorlatok értékelése 2022-ben megújul, így előfordulhat, hogy az utasításokat követő és sikeres vizsgát teljesítő bírók minősítése előtt végzett értékelések nem pontosak.

Őszinte elismerésünk a ritmika fegyelmezett munkájáért, új kilátásokkal,

FIG RG Technikai Bizottság



KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

EGYÉNI GYAKORLATOK

ÁLTALÁNOSSÁGOK

1. Milyen levonás jár a nem megfelelő kéziszerezért?

Nincs levonás. Egy tornász sem versenyezhet olyan kéziszerezrel, ami nincs jóváhagyva (#8.1.2).

2. Vonalbíró levonása: #3 (14. táblázat) "ha egy tornász a hivatalos versenyterületen kívül fejezi be a gyakorlatot = 0.30." A vonalbíró a hivatalos versenyterületet elhagyó tornász miatt is levonást ad?

Példa: A tornász elejti a kéziszert és az kigurul a versenyterületről. A tornász elhagyja a versenyterületet, hogy visszaszerezze, de a zene leáll, mielőtt visszaérkezne. Milyen levonást ad ilyen esetben a vonalbíró?

A levonások a következők:

- 0.30 pont a hivatalos versenyterületet elhagyó kéziszerez miatt
- 0.30 pont a hivatalos versenyterületet elhagyó tornász miatt
- 0.30 pont, mert a tornász a gyakorlatát a hivatalos versenyterületen kívül fejezi be

3. A kezdeti kéziszerez a szőnyegen kívülre került és visszatért, a tartalék kéziszert felvették, a kezdeti kéziszert önként eltávolították. Miért jár levonás?

Levonás: 0.30 pont a hivatalos versenyterületet elhagyó kéziszerezért (nincs levonás az önként eltávolított kezdeti kéziszerezért).

4. A kezdeti kéziszerez a szőnyegen kívülre került és visszatért, a tartalék kéziszert felvették, a tartalék kéziszert önként eltávolították és a tornász ismét a saját kéziszerezét használja. Miért jár a levonás?

Levonás:

- 0.30 pont a hivatalos versenyterületet elhagyó kéziszerez miatt
- 0.50 pont, ha egy tornász a hivatalos versenyterület körül elhelyezett tartalék kéziszerez használata után ismét a saját kéziszerezét használja.

5. Hogyan járjanak el a bírók, ha egy tornász sérülés vagy más ok miatt abbahagyja a gyakorlatot? Lehetséges-e ugyanazt az elvet használni, mint a törött kéziszerez miatti leállásnál?

Ha egy tornász a gyakorlat során sérülés vagy előre nem látható körülmény miatt hagyja abba a gyakorlatot, akkor a gyakorlatot törött kéziszerez miatti leállás szerint kell értékelni. (#9.6-9.7).



6. Levonás a Felelős Bíró által: #5 (14. táblázat) "Túl sokáig tartó felkészülés, amely késlelteti a versenyt." Nincs olyan bekezdés, amely elmagyarázná, hogyan kell mérni ezt a késést. Tudna iránymutatást adni?

Ez a levonás a *Használhatatlan kéziszerre* vonatkozik (# 8.3.2): Amennyiben a gyakorlat megkezdése előtt a tornász úgy ítéli meg, hogy a kéziszere használhatatlan (**Példa:** csomó a szalagon) és megpróbálja kikötni a csomót vagy úgy dönt, hogy tartalék kéziszert vesz fel, ezzel időben késleltetve a versenyt (**a szünet hosszabb, mint amennyit az időrend megenged a zökkenőmentes verseny érdekében**).

Levonás: 0.50 pont a túl sokáig tartó felkészülésért, amely késlelteti a versenyt.

7. Tudna pontosítani: A dressz alapja lehet-e testszínű (hússzínű)?

Nem lehet (lásd #10.1).

8. Versenyruha (#10.1): „A medence/ágyék területét anyaggal kell lefedni és megengedett egy kis csipke felület a csatlakozáshoz/díszítéshez.” Tudna pontosítani, hogy ez a követelmény színes (nem bőrszínű) szövetre is vonatkozik-e, mennyi megengedett és hol?

A megfelelő versenydressz nem készülhet átlátszó anyagból, ezért a ruhákon a csipkéből készült részeket bélelni kell (a törzstől a mellkasig). A medence/ágyék területét (szoknyával vagy anélkül) nem átlátszó anyaggal kell a csípőcsontig fedni és egy kis csipke vagy átlátszó felület a csatlakozáshoz/díszítéshez megengedett. A „nem átlátszó” olyan anyagokra vonatkozik, amelyek bőrszínűek és „átlátszóak”, de ide tartoznak az olyan anyagok is, amelyek hasonlóak a bőrszínhez, de nem „átlátszóak”.

9. Lehet-e a versenydresszre lógó részeket illeszteni: „kendő-szerűség”, dekoratív rátét a vállon, puffos ujjak?



Dekoratív rátétek vagy részletek a versenydresszen (a fentiek szerint) megengedettek: a díszítő részletek nem veszélyeztethetik a tornász biztonságát (pl.: láncok, függő díszítő elemek, megemelt ujjak vagy nyakvonalak, amelyek megakadhatnak a tornász arcán, fülén, haján vagy a talajon stb.).



10. Általános kérdés a tetoválással kapcsolatban - megengedett? Ha igen, le kell fedni?

A Szabályzat nem tartalmaz levonást a tetoválás meglétéért vagy annak lefedésére vonatkozó követelményekért. A ritmikus gimnasztikában azonban nem ösztönzik a tetoválást a tornász testére.

11. A Szabálykönyvben sehol nem esik szó a szöveges zenékről. Ez azt jelenti, hogy bármely gyakorlatnak (akár mind a 4-nek) lehet szöveges a zenéje?

A "Művészi" fejezet minden ZENE normát lefed: a szöveges zenére végrehajtott gyakorlatok száma korlátlan.



TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉGEK (DB)

1. Lehet-e a Passe egyensúlyt talpon végrehajtani?

Nem, nem lehet.

2. A "Fouetté" egyensúly esetén az egyensúly bármely fázisában egy fundamentális vagy nem fundamentális szertechnikai elem végrehajtására van szükség, hogy érvényes legyen a DB, amely nem ismételhető a #3.9.1 szerint. Amíg ez a követelmény teljesül, lehetséges-e további szertechnikai elemeket végrehajtani az egyensúly során?

Igen, lehetséges.

3. A tornász Fouetté egyensúlyt mutat be: 1. forma labda pattintás előtt, 2. forma nincs szerkezelés, 3. forma labda gurítása háton és utána végrehajt egy forgást ugyanazzal a gurítással, mint a Fouetté egyensúlyban: érvényes lesz a DB-forgás?

Nem, a DB-forgás nem lesz érvényes a szertechnika ismétlődése miatt.

4. A tornász rúgja a karikát az első malomforgóval, csinál egy malomforgót a dobás alatt és elkapja a kéziszert a harmadik malomforgó elején: ha a tornász mindegyik malomforgó között lép, akkor ez 3 különálló DB-nek számít (0.20 pont egyenként), és ha a gyakorlatban 9 elem szerepel magasabb értékkel, akkor ezek az elemek nem számítanak bele a DB-be? Ha azonban a tornász úgy hajtja végre a 3 malomforgót előre, hogy nem lép közben, akkor az 1 DB értéke 0.60?

Igen, a fenti meghatározás helyes, kivéve, hogy a 3 DB malomforgó lépés nélkül végrehajtva 0.40 pont.

5. Előírás, hogy a Fouetté forgás plié helyzetben fejeződjön be?

Lehetséges, de nem szükséges, hogy a **Fouetté** forgás utolsó fordulata pliében fejeződjön be, amennyiben nincs több Fouetté forgás utána.

6. Fouetté forgás beleszökkenéssel: Ha beleszökkenés van a forgó forma és a nyitott helyzet között, számít a forgó forma?

Példa: 360° - nyitás - 360° - nyitás - 360° - BELESZÖKKENÉS - nyitás. Ez 0.20 vagy 0.30?

Igen, a forgó forma számít. A beleszökkenés utáni következő fordulat már nem számít bele. Értéke 0.30, Fouetté forgás passeval.

7. Érvényes lesz-e a forgás nehézség, ha alacsony lábujjon van végrehajtva (#12.1)?

Ha a relevé nem magas, kiviteli levonás jár, de nincs hatással a nehézség értékére.



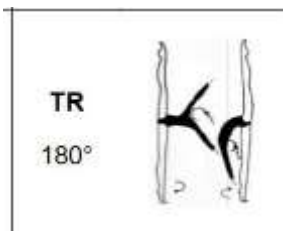
8. Hogyan értékelik a Fouetté forgást vízszintesen nyújtott lábbal? 0.00 pont, ha a láb 90°-nál alacsonyabban van? Vagy csak kiviteli levonás jár?

Ezt a forgást a #2.3 pont általános szabályai szerint értékeljük (lásd az eltéréseket).

9. #32. forgás (Spárgagurulás kéz segítségével, megszakítás nélkül, törzshajlítással előre) és #33. forgás (Spárgagurulás kéz segítségével, megszakítás nélkül, törzshajlítással hátra). Kell-e változtatni a szerttechnikán minden 2. fordulat után spárgában?

#12.12 Minden második, kéz segítségével, előre hajlással végrehajtott, megszakítás nélküli spárgaforgó (#33.) és minden második, kéz segítségével, hátra hajlással végrehajtott, megszakítás nélküli spárgaforgó (#34.) esetén egy fundamentális vagy nem-fundamentális szerttechnikai elem bemutatása szükséges.

10. Ha egy tornász 360°-ot teljesít a «Trubnikova» forgásban 180° helyett, akkor az kombinált testtechnikai nehézségnek számít vagy csak 0.20 pontot adunk hozzá a 180°-hoz?



Nem kombinált elem: a 360° érvényességéhez ugyanazt a 180°-os formát kell bemutatni a további 180°-ban.

11. A „Pillangó” ugrás a felugrástól a leérkezésig minimálisan megtett fordulat számának meghatározásával történik. A fordulat továbbra is követelmény?

Igen, az. „Pillangó” ugrás: A lendítő láb vízszinteshez közeli helyzetben megy keresztül; az elrugaskodó láb vízszintesen halad át. Repülés közben a törzs vízszinteshez közeli vagy vízszint alatti helyzetben van, felugrástól leérkezésig minimum 180° fordulattal végrehajtva. (#8.12).

12. Csak a forgóspárga használható sorozatban, vagy lehetséges forgóspárga végrehajtása törzshajlítással hátra is sorozatban?

Lehetőség van sorozatokban a forgóspárga tetszőleges változatait végrehajtani.

13. Két egyforma ugrás sorozatban. Végre lehet hajtani az 1. ugrást a sorozatban dobással, a 2. ugrást pedig a kéziszer repülése alatt?

Nem, nem lehetséges. Lásd #4.2.4: *Ha a repülés alatt izolált DB-t hajtanak végre, akkor azzal a dobással és/vagy elkapással nem lehet másik, bármilyen értékű DB-t végrehajtani, függetlenül attól, hogy a dobás és/vagy elkapás során DA elem bemutatása lehetséges.*



- 14. Izolált DB repülés alatt: Ha a tornász egy DB-t hajt végre a repülés alatt + egy DB-t a dobás/elkapás közben, melyik DB kerül értékelésre?**

Egy DB kerül értékelésre repülés alatt végrehajtva (a bemutatás sorrendje szerinti első). Ha a repülés alatt izolált DB-t hajtanak végre, akkor ezzel a dobással és/vagy elkapással nem lehet másik, bármilyen értékű DB-t végrehajtani.

- 15. Használható-e egy DB magas dobás alatt + egy DB bumeráng alatt (csak szalag), vagy használhatunk izolált DB-eket többször repülés alatt?**

Az izolált DB „repülés alatt” végrehajtva szerkezelésnek számít, ezért a dobás/bumeráng típusától függetlenül csak egyszer hajtható végre.

- 16. Végrehajthat-e a tornász 3 spárga ugrást így: dobás, majd 1. ugrás a repülés alatt, elkapás a 2. ugrással és a 3. ugrás bármilyen szertechnikával?**

Nem, nem lehetséges. Lásd #4.2.4: *Ha a repülés alatt izolált DB-t hajtanak végre, akkor azzal a dobással és/vagy elkapással nem lehet másik, bármilyen értékű DB-t végrehajtani, függetlenül attól, hogy a dobás és/vagy elkapás során DA elem bemutatása lehetséges.*

Sorozat esetén, ha a második ugrás nem kerül értékelésre, a harmadik ugrás csak ismétlésnek számít (mivel a sorozat már nem érvényes).

- 17. A #3.3 vonatkozásában: két elem az egyes fundamentális szertechnikai elemek csoportjaiból: A bírónak ellenőriznie kell, hogy ez a két elem különbözik-e (pl.: két különböző hosszú gurítás karikával, két különböző nyolcas, két különböző malomkörzés?)**

A specifikus fundamentális szertechnikai elemek lehetnek azonosak vagy eltérőek, hogy megfeleljenek a követelményeknek. Ha azonban ezeket a specifikus fundamentális szertechnikai elemeket hajtják végre DB során, nem szabad elfelejteni a #3.9.1 pontot: «Azonos szertechnikai elemek».

- 18. Egy tornász labdát pattint DB közben. Kötelező pattintani és elkapni is a labdát a DB alatt, vagy elég a labda pattintása? Ugyanez a dobás esetén: szabad-e egy kis dobást végrehajtani az ugrás során úgy, hogy az ugrás után kapja el a tornász?**

A labda pattintása elegendő, ugyanez az elv a kis dobásnál (lásd #3.4).

- 19. Szertechnikai elemek két művelettel #3.4: A két művelet közül csak az egyik teljesítése szükséges a DB érvényesítéséhez?**

Példák: kéziszer kis dobása ugrás közben, elkapás az ugrás után;

Echappé szalaggal az egyensúly alatt, elkapás utána. Ez az elv még mindig létezik?

Igen, a DB érvényességéhez a két művelet egyike szükséges (lásd #3.4).



20. Karikába való áthaladás egész testtel és a karikából való kibújás teljes testtel két különböző szerkezelésnek számít?

Igen, különbözőek (különböző irány: bentről-ki és kintről-be).

21. Konkrétabban, egy Fouetté sorozat során a tornász áthaladhat-e a karikán a karjával és törzsével az első két körben, majd kibújhat a következő két körben?

Igen, lehetséges, mert különbözőek a szertechnikák.

22. Érvényes-e az “átadás kéz segítsége nélkül legalább két különböző testrésszel (nem a kezekkel)”, ha a tornász a kéziszert a nyakáról a hajlított karjára (könyökére) adja át? Alternatív megoldásként például egy karika átadása a hát mögött könyökről könyökre?

Igen, ezek az átadások érvényesek.

23. Érvényes-e a Penche egyensúly nyújtott lábbal + Penche egyensúly hajlított lábbal kombinált testtechnikai nehézségként?

Lásd #2.5.11: Penche egyensúly nyújtott lábbal + Penche egyensúly hajlított lábbal érvényes kombinált testtechnikai nehézség, amennyiben a támaszláb megváltoztatása, saroktámasz, térdhajlítás vagy a nehézségek közötti extra lépés nélkül hajtják végre és mindkét elem lábujjhegyen van végrehajtva.

24. Használható-e a mellső spárta mérlegállás kéz segítsége nélkül, vízszintes törzssel + a mellső spárta mérlegállás gyűrű helyzettel, vízszintes törzssel kombinált testtechnikai nehézségként?

Igen, használható, ha megfelel a #2.5.11 követelményeinek.

25. Lehetséges kombinálni a Penche forgást (lábujjon) + Penche forgást (talpon) két különböző szertechnikával és minden követelménnyel, amely ezekre a DB-kre vonatkozik?



Nem, nem lehetséges. Lásd #12.4: *Ha az első 360° fordulatot magas lábujjon teljesítik, akkor a forgást Pivot-ként értékeli; ha a sarok bármikor talajt ér, attól a ponttól kezdve a további fordulatok nem számítanak.*



26. Lehetséges ezt bemutatni: 3 forgóspárga sorozatban $\frac{\circ}{\circ} \frac{\circ}{\circ} \frac{\circ}{\circ} + \xi$ (utolsó ugrás + forgás kombinált testtechnikai nehézségként)?

Nem, nem lehetséges. #2.2.5 írja, hogy «Lehetséges 2 vagy több egyforma (azonos alakú) ugrás vagy forgás végrehajtása **sorozatban**.» Ez azt jelenti, hogy a sorozatban bemutatott minden DB-nek azonosnak kell lennie: ebben a példában az első két ugrás forgóspárga, de a harmadik DB nem azonos: ugrás + forgás kombináció. Továbbá, a #2.5.9 szerint: «A kombinált DB-ben használt DB nem ismételhető meg izolált DB-ként vagy más kombinációban; az ismételten végrehajtott DB nem érvényes.» Ebben a példában a kombinált forgóspárga ismétlődik izolált elemként, ezért a DB ilyen típusú kombinációja nem lehetséges.

27. Kombinált testtechnikai nehézség egyensúly + egyensúly. Lehetséges-e így végrehajtani: Magas dobás, első egyensúly a kéziszers repülése alatt, elkapás a második egyensúllyal?

Nem, nem lehetséges, a #4.2.4 pontot tiszteletben kell tartani.

28. Használható-e az olasz Fouetté egyensúly + olasz Fouetté egyensúly kombinált testtechnikai nehézségként?

Nem, nem lehetséges. A Fouetté egyensúly egy kombinált nehézség első részeként egy alkalommal teljesíthető (#10.9 kivétel).

29. Használható-e az olasz Fouetté egyensúly a kombinált testtechnikai elem első részeként + hátra malomforgóval összekötvé?

Igen, lehetséges, amennyiben megfelel a #2.5.12 pont követelményeinek.

30. Használható az Attitude forgás + Arabesque forgás kombinált testtechnikai nehézségként?



Igen, lehetséges, amennyiben megfelel a #2.5.14 pont követelményeinek.

31. Fouetté forgást Passe formával és Fouetté forgást emelt lábbal előre kötünk össze – legyen az kombinált testtechnikai nehézség vagy izolált forgás.

2 vagy több azonos, vagy különböző Fouetté forma, amelyek saroktámasszal vannak összekötvé, egy nehézségnek számítanak (#12.9). Ez egy izolált Fouetté forgás.



32. Fouetté forgás kombinált testtechnikai nehézség részeként bemutatható, amennyiben a Fouetté forgás után a másik forgással való összekötés lábujjhegyen van végrehajtva, saroktámasz és térdhajlítás nélkül. Ezek a kombinált nehézségek érvényesek?



 + relevé +  = érvényes


33. Fouetté egyensúly: Ez a nehézség a kombinált testtechnikai nehézség első részeként hajtható végre, ha a Fouetté egyensúly után a másik egyensúllyal való összekötés lábujjhegyen van végrehajtva, saroktámasz és térdhajlítás nélkül. Ezek a kombinált nehézségek érvényesek?

Érvényesek, amennyiben megfelelnek a #2.5.11 pont követelményeinek.



 + relevé +  = érvényes

34. Malomforgó bemutatható a kombinált nehézség részeként, amennyiben a malomforgó és az összekötés a másik lábujjon végrehajtott forgással saroktámasz vagy térdhajlítás nélkül történik. Ezek a kombinált nehézségek érvényesek?

 lábujjon + relevé +  = érvényes

 lábujjon + relevé +  lábujjon = érvényes (#2.5.12)

35. A kombinált testtechnikai nehézség végrehajtása során elég egy szertchnikát végrehajtani?

A kombinált testtechnikai nehézség mindkét DB elemét egy fundamentális vagy nem-fundamentális szerttechnikai elemmel együtt kell végrehajtani (#2.5.4).



- 36. A kombinált testtechnikai nehézség mindkét DB elemét egy fundamentális vagy nem fundamentális szertechnikai elemmel együtt kell végrehajtani. Lehetséges-e azonos szertechnikai elemet bemutatnia kombinált testtechnikai nehézség alatt?**

Nem, nem lehetséges. Ebben az esetben az alapszabály érvényesül: „Azonos szertechnikai elemmel végrehajtott DB nem érvényes, a (bemutatás sorrendje szerinti) első DB kerül értékelésre (#3.9.1).

- 37. Vannak szabályok a kombinált testtechnikai nehézségek két DB-jének összekötésére? Példa: egy tornász kombinált testtechnikai nehézséget hajt végre 2 egyensúly összekötésével, de a teste/lába „leng” az átmenet során, miközben beleszökkenés nélkül lábujjon marad. Az összekötésnek ezen formája elfogadható?**

Mindaddig, míg az összekötés írásos követelményei teljesülnek (#2.5.10, 2.5.11, 2.5.12, 2.5.13, 2.5.14), és a mozdulat nem mond ellent ezeknek a követelményeknek, lehetséges.

- 38. Teljes testhullám (#2.7): A két hullámnak különbözőnek kell lennie?**

A szöveg nem mondja ki, hogy a két hullámnak különböznie kell, ezért a teljes testhullámok lehetnek azonosak vagy eltérőek (kivéve, ha a DB táblázat azon legmagasabb 9 vagy 7 eleme közé vannak számolva, amelyek nem ismételtetők azonos módon).

- 39. Végre lehet hajtani a hullámot dobás alatt?**

Igen, lehetséges (lásd #2.7.3: a repülésben lévő kéziszer mozgásban van).

- 40. Hullámnak tekinthetőek a következő mozgások:**

- a. Teljes testhullám a talajon, tornász a mellkasán fekszik?**

Mint a *break dance* hullám, igen, ha minden testszegmens részt vesz a mozgásban.

- b. Hullám mozgás lefelé kézállásból mellkasra a talajra?**

Igen, ha minden testszegmens részt vesz a mozgásban.

- c. Teljes hullám hátra mellkason fekvésből térdelésbe (fish flop)?**

Igen, ha minden testszegmens részt vesz a mozgásban.

- d. Teljes hullám hátra hanyatt fekvésből térdelésbe (fish flop)?**

Nem teljes testhullám, mert a lábak nem tudnak maradéktalanul részt venni a hullámban.

- 41. Ha hullámot hajtanak végre a talajon, akkor érvényes a „talajhelyzet” kritérium?**

A talajhelyzet csak akkor érvényes, ha a mozgás során a teljes test a talajon van.



8

Spirál fordulat egy lábon ("Tonneau") egy részleges hullám (#12.15), így nem felel meg a „teljes testhullám” követelményeinek.

42. Hullámok technikai kivitelezése: Mikor alkalmazzuk a „befejezetlen mozdulat vagy elégtelen amplitúdó a hullámokban” 0.10 pont levonást?

Egy vagy több szegmens elégtelen részvétele a „láncolatban” és/vagy elégtelen amplitúdó a mozgásban: hullám érvényes, kiviteli levonás 0.10 pont.

43. Lehet-e teljes testhullámot végrehajtani a táncos lépés alatt?

Igen, lehetséges a táncos lépések alatt, amennyiben igazodik a zene természetéhez.

44. Az elem nem számít, ha a labdát elkapáskor vagy tartás közben markolják, 0.10-es hiba?

Igen, a # 3.7.5.1 pont alapján. A labdát nem szabad beszorítani vagy markolni. Ez nem tekinthető instabil egyensúlynak.

45. Junioroknak kötelező DB-t végrehajtani nem domináns kézzel: kérem, magyarázzák el, hogyan kell végrehajtani az elemet.

A szerteknikai elem egészét nem domináns kézzel kell végrehajtani (vagyis az átadás és a hosszú dobás nem felel meg ennek a követelménynek, mert nem teljesen ugyanazzal a kézzel vannak végrehajtva).

46. Ha a kombinált testtechnikai nehézségben mindkét DB érvényes módon, nem domináns kézzel kerül végrehajtásra, akkor mindkét szerteknikai elem megfelel a követelményeknek?

Igen.



DINAMIKUS ELEMELK FORDULATTAL (R)

1. Megismételhető ugyanaz a preakrobatikus elemcsoport R-ban és táncos lépésben (S)?

A táncos lépés kombináció (S) nem érvényes, ha preakrobatikus elemet hajtanak végre S közben. (#4.4. Művészi)

2. Használható malomforgó DB egyszer R-ban és egyszer DA-ban?

Ha ugyanazt a malomforgót kétszer hajtják végre a gyakorlatban, egyszer R-ban és egyszer DA-ban:

- A DB bíró nem fogja értékelni a második malomforgó DB-t.
- A DA feljegyzi a DA elemet malomforgó DB-vel, mint egyet a 9 DB kritériumból; nem foglalozik az azonos DB megismétlésével
- A preakrobatikus elemek, mint a malomforgó (#13. csoport) megismételhetőek egyszer R-ban, egyszer DA-ban.

3. A malomforgó kéztámasszal végrehajtva preakrobatikus elem?

Igen, az. (preakrobatikus elemek #13. csoport).

4. Passe ugrás fordulattal és «olló» /függőleges felugrás nyújtott lábakkal és fordulattal (Blinchik) – a függőleges tengely körüli fordulatok azonos vagy különböző csoportjába tartoznak?

Azonos csoportba tartoznak (#1. csoport).

5. Használható-e a következő kombináció R-ban: kéziszser dobása, Attitude forgás, malomforgó DB, kéziszser elkapása? Jár a 0.10 pont az Attitude forgás DB-ért és a malomforgó DB-ért?

Nem, ez nem lehetséges. A R nem érvényes. A 360° vagy több fordulattal végrehajtott, 0.20 vagy magasabb értékű DB legfeljebb egy alkalommal használható és lesz érvényes, mint elem és mint fordulat minden egyes R-ban. A 360° vagy több fordulattal végrehajtott, 0.20 vagy magasabb értékű DB bemutatható a kéziszser dobása vagy elkapása során.

6. R három azonos, fordulatós DB sorozattal végrehajtva: dobás az 1. malomforgóval, lépés, 2. malomforgó a repülés alatt, 2 lépés és elkapás a 3. malomforgóval. Érvényes a R?

A sorozat meghatározásában «megszakítás nélküli» fordulatok szerepelnek.

A köztes lépésekkel végrehajtott malomforgók esetén: egy lépés az egyes malomforgók között megengedett, két lépés már megszakításnak számít.

Ezért ebben a példában csak 1 fordulat van végrehajtva a repülés alatt, így a R nem érvényes.

Ha a repülés alatt 2 bázisfordulatot hajtanak végre, de a sorozat megszakad, akkor a R érvényes, de a „sorozat” kritérium nélkül.



- 7. Érvényes a “kéz segítsége nélkül” kritérium, ha a tornász azzal a kezével kapja el a buzogányt, amelyben a másik buzogányt tartja?**

Nem, a “kéz segítsége nélkül” kritérium nem érvényes (lásd #5.13).

- 8. Végre lehet hajtani a R-t ilyen kombinációban: malomforgó kéztámasszal, bukfenc, malomforgó DB?**

Igen, lehetséges. Ha a tornász a kéziszert a malomforgó DB alatt kapja el, az első „kéztámasszos malomforgó” preakrobatikus elemnek számít (#13. csoport) és a második malomforgó lesz DB.

- 9. Beszámítható-e a “Chainne” a R-ban „sorozatnak”?**

Nem. A sorozat három vagy több egyforma, megszakítás nélküli preakrobatikus fordulat a frontális vagy szagittális tengely körül (#4.3.2), malomforgók a repülés alatt.

- 10. A fordulat típusát a kiindulási helyzettől kezdve határozzuk meg. Tehát, ha egy tornász állásban kezdi és a függőleges fordulat közben leül, akkor ez állásban végrehajtott fordulatnak számít?**

Lásd a függőleges tengely körüli fordulatok 3. csoportját (#4.3.6): „Törzs függőleges, a fordulat kezdődhet állásban vagy ülésben, de mindig a talajon ér véget.” Az állásból indulás és ülésben befejezés szintváltást jelent.

- 11. Ha a tornász R-t hajt végre magas dobással „spárga bukfencből” és a kéziszert repülése alatt végrehajtja ennek a preakrobatikus elemnek a bukfencét + két további bukfencet, akkor megkapja a + 0.20 pontot a 3 azonos preakrobatikus elem végrehajtásáért a kéziszert repülése alatt?**

Nem. A sorozathoz 3 egyforma, megszakítás nélküli preakrobatikus elem bemutatására van szükség.

- 12. R-ban nem szabad fordulat nélküli DB-t végrehajtani, ez azt jelenti, hogy a R nem érvényes vagy levonás jár érte?**

Nincs levonás, a fordulat nélküli DB-vel végrehajtott R nem érvényes. (lásd #4.9).

- 13. Használható a Chaine (függőleges tengely körüli fordulatok 2. csoportja) és a Passe forgás DB 360° (DB forgás csoport) külön R-ban?**

Igen, lehetséges. Ezek különböző típusú fordulatok (#4.3).

- 14. Lehetséges 1 R alatt két testtechnikai nehézséget végrehajtani (egy – értéke 0.20 és több, második – értéke 0.10, mint fordulat)?**

Igen, lehetséges.

Példa: Forgó gyűrű (értéke 0.40) + függőleges felugrás hajlított lábbal (Passe) fordulattal (értéke 0.10) + függőleges tengely körüli fordulat ülésben

R3+0.10+0.10



15. Megismételhető ugyanaz a 0.10 értékű, fordulatos DB kétszer egymás után egy R-ban?

Igen, mint fordulat (#4.3.4; 4.3.7).

Példa: Passe forgás 360° + Passe forgás 360° közbülső lépéssel mindegyik között.

16. Érvényes-e a R-ban a forgóspárga sorozat, 3 forgóózzel, vagy 3 forgó gyűrűvel, vagy forgóóz hátrahajlással, stb. végrehajtva?

Igen, a forgóspárga bármely változata lehetséges.

17. Végrehajtható-e bármilyen ugrás, amely 360° fordulatot tartalmaz ugrás sorozatként R-ban?

Sorozat (#4.8.4.1) a forgóspárga bármely formája (ugrások #42-46). Bármilyen ugrás 360° fordulattal végrehajtható R-ban 0.20 vagy magasabb értékkel akár dobásnál, akár az elkapásnál DB-ként, amíg a 360° teljesül (elrugaszkodástól a leérkezésig mérjük). A 180° fordulattal végrehajtott ugrás nem érvényes fordulatos elem a R-ban.

18. Lehetséges egy gyakorlaton belül egy R-t végrehajtani forgóspárga sorozattal és egy R-t malomforgó sorozattal?

Igen, csak a forgó ugrások és/vagy malomforgók sorozata használható egy R-n belül a gyakorlatban, végrehajtás a # 4.8.4.1. pontnak megfelelően.

19. Végrehajthat-e egy tornász 3 Jete ugrást + oldalirányú gurulást ülésben és elkapja a szert az oldalirányú ülés után? R4-nek számít?

Nem, a 3 azonos DB-ből álló sorozat feltétele, hogy a 3. DB után el kell kapni a szert.

20. Használhatják-e a tornászok a sorozathoz a R-ban a malomforgót hajlított lábbal (nem DB-ként)? Ugyanazokkal a kritériumokkal érvényes a + 0.20 pont a sorozathoz?

Igen, ha ezeket a fordulatokat a repülés alatt 3 azonos, megszakítás nélküli preakrobatikus elemek sorozataként hajtják végre. (#4.6, #4.8.4.1)

21. Dobhatják-e a tornászok a kéziszert az első előre bógnival, a második bógnit a repülés alatt, a harmadik bógnit a kéziszert elkapásakor végrehajtva? Azonos kritériumokkal jár a + 0.20 pont a sorozatért?

Nem. A repülés alatt kell a 3 azonos bógnit végrehajtani (#4.6).



22. A) Három malomforgó hátra köztes lépések nélkül: dobás, 2 malomforgó hátra a repülés alatt, elkapás a 3. malomforgóval hátra. Mi a R értéke és mi a DB értéke?

$$R3+\text{sorozat}+DB=0.30+0.20+0.10=0.60$$

1 DB, értéke 0.70 (0.30+0.20+0.20).

- B) Dobás, három malomforgó előre köztes lépések nélkül a repülés alatt, elkapás azonnal a harmadik malomforgó után. Mi a R értéke és mi a DB értéke?

$$R3+\text{sorozat}=0.30+0.20=0.50$$

1 DB, értéke 0.40 (0.20+0.10+0.10)

23.



K: Lehetséges-e a malomforgókat ugyanúgy végrehajtani? A #4.8.4.1 táblázat csak a forgó ugrásokat mutatja.

Igen, lehetséges. Kérjük, olvassa el a #4.8.4.1 szövegét, amely ezt elmagyarázza. A táblázat tartalmazza a «stb.-t», ami azt jelenti, hogy a táblázat tartalmaz néhány példát, de nem tartalmazza az összes lehetőséget.

24. Ha egy tornász Jete ugrást hajt végre, amelyet 2 Chaine követ, akkor érvényes a szintváltás kritérium, mivel az ugrás a levegőben volt?

A Szabálykönyv két szintet határoz meg: 1. repülés/állás és 2. talaj (lásd #4.6.), tehát a példa nem tartalmaz szintváltást.

25. Kánon/aszimmetrikus dobással végrehajtott R során mindkét buzogánynak «magas dobásnak» kell lennie?

A minimum 2 bázisfordulathoz kapcsolódó dobásnak minimum magas dobásnak kell lennie.

26. Hogyan lehet elkapni a kötelet R-ban?

A kötel lehetséges elkapásai R-ban: nyitott kötel elkapása egy-egy kötélvég a kezekben, test támogatása nélkül, vagy vegyes elkapás, vagy csomózott kötel elkapása. A R nem érvényes, ha csak 1 kötélvéget kap el a tornász (lásd JR Melléklet RGI #4.2.2.1).



SZERTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DA)

1. Ha 2 bázis van a DA-ban, akkor 1 kritérium elég?

2 kéziszer bázis (csak akkor, ha a 2 bázis közül 1 „elkapás magas dobásból”) + minimum 1 kritérium, amely mindkét bázis alatt teljesül (lásd #5.4).

2. DA 2 bázissal: egy bázis „magas dobásból elkapás”. Ez azt jelenti, hogy a DA-t csak „magas dobásból elkapással” lehet kombinálni?

Igen: Ha a DA 2 kéziszer bázisból áll (amelyek közül az egyik „magas dobásból elkapás”): a legmagasabb bázis értéke + további 0.10 pont a második bázis miatt meghatározza a DA értékét.

Ha a DA 2 kéziszer bázisból (egyik sem „magas dobásból elkapás”) és 2 kritériumból áll: a 2 kritériummal végrehajtott bázis lesz érvényes; ha mindkét bázist 2 kritériummal hajtották végre, a legmagasabb bázis határozza meg az értéket.

3. Ha a „magas dobás” végrehajtása helyes DB vagy DA elem alatt, de az elkapás során a tornász elejti a kéziszert, a dobás alatt végrehajtott DB vagy DA érvényes lesz?

Igen, kifejezetten „magas dobás” és „magas dobásból elkapás” esetén (lásd #3.5)

4. Érvényes-e a „látótéren kívüli” kritérium forgóspárga során szalag bumeráng dobása esetén (hátra dobás)?

Igen, amennyiben a szalagot dobó kar a dobás pillanatában a függőleges vonalon túl van.

5. Egyensúly közben spirál a szalaggal: a szalagbotot tartó kéz a hát mögött van, de a rajzolat oldalt - a „látótéren kívül” kritérium érvényes?

Igen, az. Lásd #5.7.3: *A fenti területek szerint a szerotechnikai elem(ek)et végrehajtó kar helyzete határozza meg a „látótéren kívüli” kritériumot.* Ebben a példában a kéz a hát mögött tartja a botot, így a szerotechnikai elemet végrehajtó kar a hát mögött van (a látótéren kívüli zónában). Ha a kar oldalt van, még akkor is, ha a rajzolat a hát mögött van, nem számít látótéren kívülinek.

6. A függőleges tengely körüli fordulatok a DA-nál nincsenek lekorlátozva és megismételhetőek, ez azt jelenti, hogy lehetséges kétszer Chainee-t végrehajtani DA-ban?

Igen, lehetséges.



- 7. Csökkenthető-e egy elem értéke, ha a dobás nem magas a DA „dobásnál” és az a DA „elkapásnál”? Mi számít: a dobás vagy az elkapás?**

Ha a dobás nem magas, a DA bázis „kis dobásnak” minősül minden ehhez kapcsolódó következménnyel: a „kis dobás” bázishoz két kritériumot kell teljesíteni, amelyeknek vagy a dobás, vagy az elkapás pillanatában teljesülnie kell (nem lehet egyik a dobásnál, másik az elkapásnál) lásd #5.5.1.

- 8. Van egy DA kis dobás. Ez egy dobás-elkapás. Lehetséges, hogy egy kritérium a dobásnál és 1 kritérium pedig az elkapásnál teljesül, hogy érvényes/elfogadható legyen? Például van egy kis dobás hát mögül és egy elkapás a láb alatt, vagy a 2 kritériumnak a dobás alatt vagy az elkapás alatt kell teljesülnie?**

A „kis dobás” bázishoz két kritériumot kell teljesíteni, amelyeknek vagy a dobás, vagy az elkapás pillanatában teljesülnie kell (nem lehet egyik a dobásnál, másik az elkapásnál) lásd #5.5.1.

- 9. Ha a malmot fej felett hajtjuk végre, akkor érvényes a „látótéren kívüli” kritérium DA-nál?**

Nem, ez a kritérium csak akkor érvényes, ha a karok a függőleges helyzetben túl vannak (közvetlenül a fej fölött még nincs a függőleges vonalon túl).

- 10. A 9 DB-vel rendelkező DA beleszámít a bemutatás szerinti sorrendbe, függetlenül a nehézség értékétől?**

Igen, a bemutatás szerinti sorrendben 9 DB számít a felnőttek és 7 DB a juniorok gyakorlatainál.

- 11. A gyakorlatban egy tornász 3 preakrobatikus elemet hajthat végre DA-ban és DB előtt. Mi történik abban az esetben, ha egy preakrobatikus elemet használnak a DB előtt (hátrabógni egyensúlyba) és az már a 4. preakrobatikus elem? A DB nem érvényes?**

A DB érvényes, mert az előtte lévő fordulat nem része a DB meghatározásának vagy értékének.

DA esetén: a bemutatás szerinti sorrendben az első három preakrobatikus elem számít «fordulat» kritériumnak, függetlenül attól, hogy sikerül-e a DA vagy sem (lásd #5.8.6).

- 12. A tornász úgy dobja vissza a szalagot a R végén, hogy a szalag laposan csúszik tovább a talajon. Érvényes a R?**

A R nem érvényes. A dobás után a szalagbotot kell elkapni a R végén (lásd #4.2.2.3).

- 13. Használhatja-e a tornász ugyanazt a típusú malomkörzést két különböző DA-ban? Példa: a tornász egyszer egyensúly közben a háta mögött végez malomkörzést és másodjára ugyanazt a malomkörzést hullám közben hajtja végre DA-ként?**

DA esetén: igen.



- 14. Lehet fekvő két különböző labda gurítást egymás után végrehajtani? Példa: egy tornász a lábától a kezéig gurítja a labdát (látótéren kívül), hason fekvésben. Bemutathat még egy gurítást a kezétől a lábáig?**

Igen, lehetséges, mert a DA-k nem azonosak.

- 15. A négy kötelező kis körből malomkörzés során hánynak kell a látótéren kívülre kerülnie, hogy érvényes legyen a kritérium?**

Egy teljes malomkörzés (min. 4 kör) a 4 körből legalább 2-t a «látótéren kívül» kell végrehajtani azzal a tudattal, hogy a 4 kör mindegyike lehet «látótéren kívül».

- 16. A „malomforgó” egy DB, ami 0.20 pontot ér – nem preakrobatikus elem. Ez helyes?**

Igen, az egy DB.

- 17. Használhatja-e a tornász a „malomforgót” DA-ban nem akrobatikus elemként (malomforgó DA-ban „DB” kritériumként) és végrehajthat-e 3 preakrobatikát DA-ban?**

Igen.

- 18. Preakrobatikus elemek táblázata (#4.3.2.). #13. csoport fordulat emelt lábbal (mint a malomforgó, de nem DB) – ez egy preakrobatikus fordulat?**

Igen.

Ha ezt a limitált, 3 preakrobatikus elemmel végrehajtható DA elem teljesítéséhez használjuk, akkor már csak 2 másik, különböző csoportból választhatunk?

Igen, preakrobatikus elemnek számít, így már csak 2 másik különböző csoportból lehetséges választani.

- 19. Labda gyakorlatban két 8-as körzést kell végrehajtani, különbözőnek kell lenniük?**

Ha DB-vel hajtják végre, akkor nem lehetnek azonosak; egyébként a tornászon múlik, megismételhető.

- 20. Ha a második bázis dobás a malomkörzés után, akkor a dobás pillanatában a második buzogánynak is fordulnia kell?**

A bázisok „kombinálásának” feltétele, hogy az egyik bázis „magas dobásból elkapás” legyen. Ez a példa nem „kombinált” bázis, így a végrehajtás a tornászon múlik.



21. Pontosítás, karika: végrehajthatja-e a tornász a következőt: gurítás a kezeken előre bukfenc közben és ugyanaz a gurítás bógnival előre?

Igen; a fordulatot elem eltérő, tehát ez nem számít ismétlésnek.

22. Érvényesek-e a következő pozíciók a „talajhelyzet” kritériumra?



Ezen példák egyike sem felel meg a „talajhelyzet” kritériumnak.

Talajhelyzet – „A szertechnikai elemek bemutatása **az elejétől a végéig** fekvő helyzetben történik: a **teljes törzsnek a talajon kell lennie**, függetlenül attól, hogy hason, háton vagy az oldalán fekszik a tornász.” (#5.9.3)

23. Hogyan értékeljük a DA-t? Milyen hibák miatt nem számít a DA?

#5.8 szerint:

A DA elemek a következő esetekben nem érvényesek:

- A bázis vagy a kritériumok nem a meghatározás szerint lettek végrehajtva
- Kéziszer ejtése a DA elem közben
- Több, mint **9 DA 0.10** és magasabb értékű „DB” kritériummal, bemutatás szerinti sorrendben értékelve
- Több, mint **3 DA** preakrobatikus elemmel, mint „fordulat” kritériummal végrehajtva, a bemutatás sorrendjében értékelve
- Ugyanazon csoportba tartozó preakrobatikus elem bemutatása több, mint **1 DA**-ban
- Egyensúlyvesztés egy/két kézre, kéziszere történő támaszkodással
- Teljes egyensúlyvesztés a tornász elesésével a DA végrehajtása közben
- Végrehajtás a **R** bármely fázisában



24. Lehetséges-e különböző függőleges tengely körüli fordulatokat végrehajtani ugyanazon csoportból DA közben (ugrás/szökkenés fordulattal a lábak különböző pozíciójával) eltérő bázissal és kritériummal?

Igen, DA során csak a preakrobatikus elemek használata van limitálva.

25. Lehetséges-e azonos bázis és kritérium végrehajtása (ismétlése) különböző függőleges tengely körüli fordulatok során? Példa: hosszú gurítás labdával karon-háton-karon chaineé-vel, majd ugyanaz a hosszú gurítás térdelésben 360°fordulattal?

Igen, lehetséges.

26. Lehetséges-e azonos bázis és kritérium végrehajtása (ismétlése) különböző DB-k során? Példa: hosszú gurítás labdával karon-háton-karon olasz Fouetté-vel (érték 0.50), majd ugyanaz a hosszú gurítás Passe forgással 360° (érték 0.10)?

Igen, lehetséges, mindkét DA érvényes lesz, mert a DB (DB kritérium) nem azonos: a második DB nem lesz érvényes azonos szerttechnikai elem ismétlése miatt.

27. Kombinált testtechnikai nehézség végrehajtása során a tornász 2 DA-t mutat be, mindegyik DB-nél 1-et. A DB1-DB2 alcsoport bírói a kombinált testtechnikai nehézséget 1 DB-re értékelik.

Igen, ha minden követelmény teljesül.

A DA1-DA2 alcsoport bírói a DB kritériumokat 1-re vagy 2-re értékelik a 9-re korlátozott DB-vel végrehajtható DA elemből?

A kombinált testtechnikai nehézségek esetén a DB kritériumot kétszer értékelik (egy-egy alkalommal a két bázishoz).

28. DA kritériumai (5.9.3): Mit jelent pontosan az utolsó pont? Mi a különbség a második ponthoz képest?

○	<p>Fordulat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • legalább 360° • ez a kritérium nem érvényes fordulatos DB esetén • DB nem használható fordulatos elemként
---	---

A fordulatos DB nem „érvényesíthető” fordulatos elemként (csak úgy, mint „DB”).

29. Egy hosszú gurítás során a karika vagy a labda egyik fele látótéren kívül helyezkedik el, a másik pedig nem. Azt lehet állítani, hogy „látótéren kívül” van?

Igen, mert a karika a leírt gurítás során a „látótéren kívülre” érvényes zónán halad át.



- 30. Karika és labda hosszú gurítás két fajtája: ha a tornász hosszú gurítást hajt végre elől, majd egy másikat a feje mögött, akkor mindkét gurítás érvényes? Ugyanaz a bázis?**

Igen, ugyanaz a bázis (hosszú gurítás), de nem azonos, így mindkettő érvényes.

- 31. Karika: Hosszú gurítás az egyik karon, körzés a nyakon, majd azonnali gurítás a másik karon. Ez 2 bázis – hosszú gurítás + körzés (nyakon, 360° fordulat közben)?**

Nem, ez nem nagy gurítás, mert megszakad (lásd #3.6 magyarázatok)

Hosszú gurítás: Legalább két nagy testrészen át kell haladnia: a jobb kéztől a bal kézиг a test felett.

- 32. Labda: Hosszú gurítás az egyik karon, instabil egyensúly a nyakon, majd azonnali gurítás a másik karon. Ez 2 bázis – hosszú gurítás + instabil egyensúly (látótéren kívül, 360° fordulat közben)?**

Nem, ez nem nagy gurítás, mert megszakad (lásd #3.6.1 magyarázatok).

Hosszú gurítás: Legalább két nagy testrészen át kell haladnia: a jobb kéztől a bal kézиг a test felett.

- 33. Ha a karika a tengelye körül pörög és egyidejűleg két karon és a háton gurul, akkor lehetséges-e 2 bázis: „hosszú gurítás” + „tengely körüli pörgetés” (0.40+0.10)?**

Ez 2 bázis: „tengely körüli fordulat” és „csúszás” (mivel a karika nem valódi gurulást hajt végre; a csúsztatás történhet két testrészen, de nem szükséges); csak a két kritérium alapján teljesített magasabb értékű bázis kerül értékelésre (lásd #5.6.3).

- 34. Karika szabad fordulata nyitott tenyéren, majd azonnal kis dobás/pattintás nyitott tenyérből – meg lehet-e adni a 2 bázist: „tengely körüli pörgetés” + „kis dobás” (érték 0.30+0.10)?**

Lásd #5.11: Ez a bázis csak DA-ban hajtható végre a kéz segítségével nélkül, amely magában foglalja a nyitott tenyeret, amely kéznek minősül. Továbbá 2 bázis csak akkor érvényesíthető együtt, ha az egyik bázis „magas dobásból elkapás”. Ez a példa az #5.6.3 szerint érvényesül, ha két kritériummal együtt van végrehajtva.

- 35. Hogyan értékelhető a karika tengely körüli dobása, ha a tornász a magasságának kétszeresénél alacsonyabba dobja? Vannak kritériumok a „tengely körüli” kis dobásra? Kis dobásnak minősül (érték 0.20)?**

Bármely dobás, amely az előírt magasságnál kisebb, kis dobásnak minősül.

- 36. Elkapás hosszú gurítással: hogyan értékeljük ezt a bázist?**

Magas dobás után – 1 kritérium teljesítésével - értéke 0.40+0.10



37. Magas dobás 1 buzogánnyal 2 kritériummal (érték 0.20), majd a repülés alatt a második buzogány hosszú gurítása látótéren kívül fordulat közben (érték 0.30). Ez 2 különböző DA vagy 2 különböző bázis?

Ez két független DA.

38. Magas dobás 1 buzogánnyal (kritérium nélkül), repülés alatt – hátrabógni, egy buzogány instabil egyensúlyozása a talpon (bázis – instabil egyensúly, kritérium: látótéren kívül, fordulat). Ez csak 1 DA instabil egyensúly bázissal 0.20 értékkel, vagy 2 bázis 1 DA-n belül $0.20+0.10=0.30$ értékkel?

Ez csak 1 DA, értéke 0.20 (instabil egyensúly a bázis).

39. Szalagbot átadása láb körül, látótéren kívül, KB forgás közben. Ez DA?

Nem, ez a bázis nem szerepel a DA táblázatban. (lásd #5.14). Ez szertechnika a DB-hez (lásd #3.7.4).

40. Karika: Lehetséges egy kis dobást végrehajtani, mint második bázis a második DA-ban? Bármilyen bázis után vagy csak magas dobás után?

Csak „magas dobásból elkapás” kritériummal együtt a második bázis használatához (lásd #5.4).

41. Hogyan értékeli a bíró egy DA elem megkísérlését, ha tudja, hogy maximum 20-at számolhat bemutatási sorrendben?

#5.2. Követelmények: Minimum 1, Maximum 20 DA elem értékelhető időrendi sorrendben (függetlenül a DA technikai kivitelezésétől). A további DA elemek nem kerülnek értékelésre (nincs levonás). Amikor a bíró felismer egy érvényes bázist (a végrehajtástól függetlenül) és azonosít hozzá két kritériumot (még akkor is, ha azokat nem a definíció szerint, vagy technikai hibákkal hajtják végre), az elem DA-nak minősül.

42. Kérjük, tisztázza, hogyan kell számolni a max. 20 DA-t (junioroknál: 15). #5.2. azt mondja, hogy legfeljebb 20 DA értékelhető időrendi sorrendben. Ha egy tornász 23 DA-t mutat be, és az első 3 a kéziszer ejtésével jár: értékelhető a következő 20? Vagy a 20 a teljesítés sorrendjében az érvényességtől függetlenül értékelendő?

Az első 20 értékelendő a bemutatás sorrendjében, függetlenül attól, hogy érvényes-e vagy sem (lásd #5.2).



MŰVÉSZI

- 1. A tornász a táncos lépés kombináció közben leejti a kéziszert. A művészi bíró levon 0.50 pontot, mert nincs tánc. Az E bíró 0.70-1.00 pontot levon a kéziszert ejtéséért?**

Igen, a táncos lépés nem érvényes (#4.4) és a Kiviteli bíró a kéziszert ejtéséért az ejtés súlyosságától függően alkalmazza a megfelelő levonást.

- 2. Mennyi a levonás, ha a táncos lépések 8 másodpercnél rövidebbek? A szabály azt mondja, hogy „minden egyes táncos lépés hiánya 0.50”.**

Levonás 0.50 pont.



EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT NEHÉZSÉG

1. Együttes kéziszercsapat gyakorlatokban 1 kombinált testtechnikai nehézség bemutatása lehetséges. Ha a tornászok 2 kombinált testtechnikai nehézséget mutatnak be, akkor a második nehézséget 2 különálló nehézségnek számítják, vagy egyáltalán nem számítják be?

Egy gyakorlatban legfeljebb 1 kombinált testtechnikai nehézség hajtható végre (# 2.8.7):

- Csak 1 kombinált testtechnikai nehézség kerül értékelésre
- Minden további kombinált DB-t izolált DB-ként kell értékelni (nincs levonás)



Igen, lehetséges, ha nincs kritérium a dobáshoz. Ez egy együttműködés lesz.

3. Lehet-e CC-t végrehajtani felemelt tornáson (emelt tornász, labda gurítása rajta)?

Igen, lehetséges mindaddig, amíg a CC definíciója teljesül.

4. Végre lehet-e hajtani azonos preakrobatikus fordulatot R-ban és DE-ben?

Nem, nem lehetséges; ismételt fordulat időrendi sorrendben nem értékelhető (lásd #5.4.6).

5. Megismételhető-e ugyanaz a preakrobatikus elemcsoport R-ban és CR-ben?

Igen, lehetséges: ezt a két összetevőt a bírók különböző alcsoportjai értékelik és a szöveg nem tiltja.



Az együttműködés nem lesz érvényes. A kiosztás során a több kéziszerc dobását ellentétes irányba kell végrehajtani: mindegyik kéziszercet a másik kéziszerchez képest 180°-ban ellentétes irányba kell dobni.

7. Sorozatot csak 1 tornász (azaz csak CR1) hajthat végre CR-ben, vagy CR2-ben és CR3-ban is lehetséges? Hány tornásznak kell bemutatnia a sorozatot?

Egy sorozatot 1, 2 vagy 3 tornász hajthat végre. A sorozatot minden fő műveletet végrehajtó tornásznak teljesítenie kell (lásd #6.5.11).



8. Lehetséges „bógnizni” CR-ben a talajon fekvő tornászon?

Igen, át lehet haladni így a földön fekvő tornász „centruma” felett, (lásd #6.5.11) mint „akadály”.

9. CL Együtműködés – lehetséges a tornász részvétele a kéziszér segítségével (nem a tornászt tartják, hanem a labdát gurítják neki)?

Mindaddig, amíg valamilyen módon részt vesz a tornász emelésében/támogatásában (lásd #6.9.4.1), a részvétel részeként labdát is guríthat.

10. Hogyan számolják a malomforgót (testtechnikai nehézség, értéke 0.20)?

Beleszámít a minimum 4, maximum 6 DB-be.

11. Kérem, magyarázza el, hogyan mérhető 5 tornász magasságának a kétszerese DE-ben, különösen, ha nem mind az 5 tornász azonos magasságú?

Ha nem minden tornász dob ugyanolyan magasra, akkor a legalacsonyabb tornász a meghatározó.

12. Használhatunk-e még 0.10 értékű DB elemeket fordulattal (ugrások, Passe forgás DE-ben, mint fordulat kritérium, nem BD)?

Nem, nem lehetséges. #4.4: A “fordulat” kritérium nem érvényes forgás DB esetén.

13. Kérem, magyarázza el, hogyan kell számolni a DE során végrehajtott DB-eket:

A DB-k csak DB-nek számítanak; lehetséges a DE-vel együtt végrehajtani őket koreográfiai céllal, de nincs többlet értékük, mert a DE-ben már nem szerepel a „DB” kritérium.

DE példa: “nagy dobás” forgóspárgával, kéziszér elkapása talaj helyzetben.

Érték:

DB: 0.40 (1 DB)

DE: 0.20 (DE alapérték) + 0.20 “nagy dobás” kritérium + 0.10 “talajhelyzet” kritérium
= 0.50

14. Ha van olyan DB, amelyet egyidejűleg kívánnak végrehajtani (az az egyetlen ugrás), de technikai hiba miatt az egyik tornász kicsit késik, a másik túl korán hajtja végre stb.: alkalmazni kell a 0.30 levonást?

Ez a levonás a nehézségek szervezésének hibájáért jár (#2.2.6.3); **nem** a technikai hiba/hibák (pl. ejtés, szinkron hiánya stb.) miatt kerül levonásra.



- 15. A Szabálykönyvben szerepel, hogy amennyiben egy szertechnikai elemet két DB alatt azonos módon hajtanak végre, akkor a bemutatás sorrendje szerinti második DB nem érvényes. Mi történik akkor, ha a DB-t dobás alatt hajtják végre, hogyan határozzák meg a különböző szertechnikai elemeket?**

Izolált DB „repülés alatt” végrehajtva szerkezelésnek minősül, ezért minden gyakorlatban csak egyszer hajtható végre, függetlenül a dobás/bumeráng típusától.

Ugrássorozat: magában foglalja a kéziszere dobását az első DB-vel, a repülés alatt végrehajtott második DB-t és a szer elkapását a harmadik DB-vel. Ha a kéziszere leesik a harmadik DB során, akkor sem a repülés alatti, sem az elkapás során bemutatott DB nem érvényes. Csak a kéziszere dobásával végrehajtott DB értékelhető. Ezt a sortozatot lehetséges továbbá egy izolált DB-ként végrehajtani egy alkalommal repülés alatt.

- 16. «Azonos kritériumok ismétlése nem megengedett és az ismételt kritériumok nem értékelhetők (nincs levonás). A szercsere továbbra is érvényes lehet.»**

Mit tekintünk azonos kritériumoknak a szercseréknél? Példa: szalag dobás hát mögé kéz segítsége nélkül (lábbal), cigánykerék alatta, majd ugyanaz a dobás, csak bógnival előre.

Ez nem tekinthető azonosnak, mert a második dobás alatt más fordulatot hajtanak végre.

- 17. Szalagnál: a botot (nem az anyagot) kell elkapni, hogy a R érvényes legyen az egyéni gyakorlatokban (#4.2.2.3; #4.9) és az együttes kéziszercsapatnál (#5.2.4.3; #5.10). Ez így helyes?**

Igen, az.

- 18. Hogyan értékelje a bíró a R-t 3+2 gyakorlat esetén: a tornászoknak ugyanazokat a kritériumokat kell teljesíteniük az egyes kéziszerekkel?**

Igen, az első alcsoportban lévő nehézségi elemeknek (DB, DE, R) ugyanazt az elvet kell követniük, mint a DE esetében #4.3.3, vagyis:

- azonos kritériumok mindegyik kéziszerevel végrehajtva (pl.: 3 szalagot azonos módon, „látótéren kívül” és 2 labdát azonos módon, „kéz segítsége nélkül” kapnak el)
- a dobás és/vagy elkapás során minden kéziszerevel azonos számú kritériumot kell teljesíteni

A R elemeknek ugyanezt az elvet kell követniük a végrehajtott kritériumok számával és típusával kapcsolatban.



19. Van-e korlátozva a függőleges tengely körüli fordulatok és DB forgások végrehajtásának száma együttműködések során, pl. használható-e többször a chaine?

Nem, nincs korlátozás a függőleges tengely körüli fordulatok és DB forgások esetén. A preakrobatikus elemek száma korlátozott. A preakrobatikus elemek minden csoportja egy alkalommal használható CR-ben, akár izoláltan, akár sorozatban, vagy egy CR-en belül ismételten, bármilyen sorrendben (# 6.5.7.). Preakrobatikus elemek használhatók CC-ben; ugyanaz a preakrobatikus elemcsoport egyszer használható CC-ben és egyszer CR-ben.

20. A CR kritériumait a fő műveletet végrehajtó tornásznak kell teljesítenie?

Mindig a fő műveletet végző tornásznak kell teljesítenie (#6.5.10.2).

21. Három vagy több azonos vagy ellentétes irányba dobott kéziszser: dobható összeillesztve is, ha legalább 3 kéziszser kapcsolódik egymáshoz. Ha három vagy több kéziszsert dobunk különböző irányokba, de nem pontosan ellenkező vagy ugyanabba az irányba, érvényes?

Igen: 3 vagy több kéziszser dobható bármilyen irányba (lásd #6.6.1.2).

22. A fő műveletet végrehajtó mindkét tornásznak egyformán több dobást kell végrehajtania kéz segítségével nélkül? Vagy lehetséges a kritériumok azonos teljesítése úgy, hogy az egyik tornász egy kéziszserrel, a másik tornász pedig több kéziszser dobásával hajtja végre?

Ha a több kéziszsert dobó tornász teljesíti a feltételeket, akkor ez a kritérium érvényes az együttműködésre; ha egy másik tornász hajtja végre a fő műveletet és csak 1 kéziszsert dob, akkor nem szükséges, hogy ugyanaz(oka)t a kritérium(oka)t teljesítse (mivel 2 vagy több kéziszser dobása nagyon különbözik egy kéziszser dobásától).

23. Kritériumok CR együttműködésben: ha egy tornász térdmagasság alatt halad át, nem lehet 0.10-et érvényesíteni áthaladás kritériumként? Például labda esetén, a tornász térdszint alatt van és a labda nem mozog szabadon, így nem adható meg a 0.10?

Igen, ez helyes.

24. Hány lépés elfogadható CL során?

Nem lépésekben mérik, de nem lehet több, mint 4 másodperc (lásd #6.9.3).

25. Ha 2 tornász sorozatot hajt végre CR2-ben, akkor egyszer vagy tornásonként jár a pont?

Együttműködésenként egyszer jár (lásd #6.5.11).



26. Használható-e a bumeráng kéziszer akadályként CR-ben?

Igen, lehetséges, mivel nem tekinthető dobásnak.

27. CR2 együttműködés során, az egyik tornász a repülés alatt teljesít kritériumokat, a másik tornász látótéren kívül, kéz segítségével nélkül, fordulat közben kapja el a kéziszert, mindkettő érvényes?

Mindketten fő műveletet hajtanak végre, ezért ugyanazokat a kritériumokat kell teljesíteniük (lásd #6.5.10.2).

28. Két kéziszer dobása: lehet az egyik dobás “hosszú” a másik pedig “magas”?

Igen, lehet.



MŰVÉSZI és KIVITEL

1. Használható bumeráng táncos lépés során?

Igen, használható, mivel nem számít dobásnak (RGI-ben a táncos lépés során használható).

2. Hányszor vannak le művésziben a térformákért, ha egy gyakorlat során több, mint 2 alkalommal fordul elő? Példa: ugyanazt a térformát több, mint 2 nehézség végrehajtásáig tartják több alkalommal?

Ez egyszeri levonás.

3. Hogyan alkalmazzák az „alap technika” szerinti levonásokat az együttes kéziszer csapat esetén?

Ezeket a #6. pontban leírtak szerint alkalmazzák, minden alkalommal vonják, függetlenül a tornászok számától.

4. A félkövér betűkkel meghatározott levonásokat a csoport minden tornásza kapja? Példa: a testszegmens helytelen tartása mozgás közben.

Igen, a félkövér betűk minden tornász számára levonást jelentenek; *“Testrészes helytelen tartása mozgás során”* nincs félkövér betűvel jelölve, ezért ezt a büntetést minden hiba előfordulásakor alkalmazni kell, függetlenül a tornászok számától.

5. Két tornász leejti a kéziszerét a DE során, mindegyik 2 lépést tesz érte. A teljes levonás 1.40?

Igen, annyi.