



SZABÁLYKÖNYV 2017-2020



Ritmikus Gimnasztika

A FIG Végrehajtó Bizottságának jóváhagyásával
módosítva a 2017. januári Nemzetközi Bírői Továbbképzés után

módosítva a 2017-es versenyek után

A módosított verzió 2018. február 1-jétől érvényes

Az angol verzió a hivatalos szöveg

Tartalom

ÁLTALÁNOSÁGOK

1. Versenyprogramok	4
2. Bírók.....	6
3. Versenyterület (egyéni és együttes kéziszer csapat versenyek)	9
4. Kéziszerek (egyéni és együttes kéziszer csapat versenyek).....	9
5. Tornászok öltözete (egyéni és együttes kéziszer csapat)	11
6. Magatartás	12
7. A koordinátor bíró levonásai az egyéni és együttes kéziszer csapat gyakorlatok során	13

EGYÉNI GYAKORLATOK - NEHÉZSÉG (D)

1. Nehézség áttekintése	14
2. Testtechnikai nehézségek	14
3. Fundamentális és nem-fundamentális szertechnikai elemcsoportok.....	16
4. Táncos lépés kombinációk (S).....	24
5. Dinamikus elemek fordulattal (R).....	25
6. Szernehezség (AD)	28
7. Nehézségi pontszám (D)	30
8. Ugrások.....	31
9. Egyensúlyok	36
10. Forgások	42

EGYÉNI GYAKORLATOK - KIVITEL (E)

1. Kiviteli zsűri értékelése	48
2. Kiviteli (E) pontszám.....	48
3. E-panel.....	48
4. Művészi összetevők	49
5. Művészi hibák.....	53
6. Technikai hibák	55

EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT - ÁLTALÁNOSÁGOK

1. Tornászok száma	58
2. Bevonulás	58

EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT - NEHÉZSÉG (D)

1. Nehézség áttekintése	58
2. Nehézségek szercserével vagy nélkül: BD és ED.....	59
3. Fundamentális és nem-fundamentális szertechnikai elemcsoportok.....	61
4. Táncos lépés kombinációk (S).....	62
5. Dinamikus elemek fordulattal.....	63
6. Együttműködések (C)	64
7. Nehézségi pontszám (D).	66

EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT - KIVITEL (E)

1. Kiviteli zsűri értékelése	67
2. Kiviteli (E) pontszám.....	67
3. E-panel értékelése.....	67
4. Művészi összetevők	68
5. Művészi hibák.....	70
6. Technikai hibák	73

<u>Melléklet</u>	73
------------------------	----

ÁLTALÁNOSSÁGOK

Alkalmazandó szabályok egyéni és együttes kéziszer csapat gyakorlatok esetén

1. VERSENYPROGRAMOK

1.1 HIVATALOS RITMIKUS GIMNASZTIKA BAJNOKSÁGOK ÉS VERSENYPROGRAMOK

A ritmikus gimnasztika versenyprogramja az egyéni versenyekből és az együttes kéziszer csapat versenyekből áll.

Egyéni versenyek:

- Egyéni kvalifikációs csapatversenyek
- Egyéni összetett verseny – 4 szer
- Szerenkénti döntők – 4 szer

Együttes kéziszer csapat versenyek:

- Összetett csapatverseny és kvalifikáció – 2 gyakorlat (5/3+2)
- Döntők

A FIG Kézszer Program gyakorlatonként meghatározza az aktuális évre vonatkozó kéziszereseket. (Lásd: Mellékletek)

A hivatalos FIG versenyekre vonatkozó további részletekkel a Technikai Szabályzat foglalkozik. (1. és 3. fejezet)

1.2 EGYÉNI VERSENYPROGRAM

1.2.1 A felnőtt és junior egyéni versenyzők programja általában 4 gyakorlatból áll. (Lásd a mellékletben: FIG Kézszer Program a felnőtt és junior versenyzők számára)

Kötél (kivéve egyéni felnőtt versenyzők)
Karika
Labda
Buzogány
Szalag

1.2.2 A gyakorlatok időtartama: 1:15 – 1:30

1.3 EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT VERSENYPROGRAM

1.3.1 Az Általános Program a felnőtt együttes kéziszer csapatok számára 2 gyakorlatból áll. (Lásd a mellékletekben: FIG Kézszer Program a felnőtt együttes kéziszer csapatok részére)

Gyakorlatok azonos kéziszeresekkel (5)
Gyakorlatok két különböző kéziszerrel (3+2)

1.3.2 A junior együttes kéziszer csapatok programja általában 2 gyakorlatból áll, mindkét gyakorlatot azonos kéziszerrel mutatják be a versenyzők.
(Lásd a mellékletekben: FIG Kézszer Program a junior együttes kéziszer csapatok részére)

1.3.3 Az együttes kéziszer csapat gyakorlatok időtartama: 2:15 – 2:30.

1.4 Időmérés

A gyakorlat idejének mérése akkor kezdődik, amikor a tornász vagy a csapatból az első tornász megmozdul (rövid – 4 mp-nél nem hosszabb – zenei bevezető megengedett) és addig tart, míg a tornász vagy a csapat utolsó tagja teljesen mozdulatlaná válik.

- **Levonás** az **időmérő bíró** által: 0.05 pont minden többlet vagy hiányzó másodpercért.
- **Levonás** a művészi bíró által: 0.30 pont, ha a zenei bevezető mozgás nélkül hosszabb, mint 4 másodperc.

1.5 ZENE

1.5.1 Jelzőhang használata a zene kezdete előtt engedélyezett.

1.5.2 Minden gyakorlatot folyamatos zenei kísérettel kell bemutatni. Megengedett a rövid és szándékos megállás, ha a zenei szerkezet megkívánja.

1.5.3 A zenének egységesnek és teljesnek kell lennie (már meglévő zenei kompozíció módosítása engedélyezett). Különböző zenei részek átmenet nélküli összevágása nem engedélyezett.

1.5.4 A ritmikus gimnasztika karakteréhez nem illő zenei hangzások alkalmazása szigorúan tilos. (pl.: sziréna, autómotor... stb.)

- **Levonás** a koordinátor bíró által: 0.50 pont, ha a zene nem felel meg a szabályoknak.

1.5.5 A zene tartalmazhat egy vagy több hangszert, illetve **énekhangot** is. Minden hangszer engedélyezett, feltéve, hogy kifejezi a ritmikus gimnasztika gyakorlatok végrehajtása során a zene karakterét.

1.5.6 Szöveges énekhanggal kísért zene engedélyezett együttes kéziszer csapatoknál 1, egyéni gyakorlatok esetén 2 alkalommal, az etikára való tekintettel.

Minden egyes Nemzeti Szövetségnek nyilatkoznia kell a FIG online rendszerén keresztül történő összes regisztráció során a **Zenei Bejelentő Adatlapon** arról, hogy mely gyakorlat(ok) tartalmaznak szöveges énekhangot. A Technikai Küldött(ek) feladata a Zenei Bejelentő Adatlapok felülvizsgálata.

- **Levonás** a koordinátor bíró által (**D1**): 1.00 pont minden egyes többlet gyakorlatért.

1.5.7 A szervező hibája esetén a tornász/csapat bemutathatja újra gyakorlatát, ha a Superior zsűri jóváhagyja. (Pl.: áramszünet, hangrendszer meghibásodása... stb.)

1.5.7.1 Abban az esetben, ha nem a megfelelő zene szólal meg, a tornász/csapat felelőssége, hogy azonnal megálljon, amint észleli a hibát. A tornásznak/csapatnak el kell hagynia a versenyerületet, újra be kell vonulnia és újra kell kezdenie a gyakorlatot a saját/csapata zenéjére, amikor a versenyerületre szólítják.

1.5.7.2 A gyakorlat végén az óvás már nem engedélyezett.

1.5.8 Minden egyes zeneszámot külön, megfelelő minőségű CD-n kell rögzíteni vagy fel kell tölteni az internetre a hivatalos bajnokságok és FIG versenyek Irányelveinek és Munkatervének megfelelően. Ha a LOC feltöltve kéri a zenét, akkor a résztvevőknek nem áll módjukban CD-t használni a versenyen.

A CD borítóján az alábbi információkat kell feltüntetni:

- Tornász neve
- Ország (a három nagybetűvel, amelyeket a FIG a tornász országának jelölésére használ)
- Kézszer jele
- Zeneszerző(k), zeneszám(ok) neve(i)
- Zene hossza

2. BÍRÓK

2.1 BÍRÓK ÖSSZETÉTELE – Hivatalos bajnokságok és egyéb versenyek

2.1.1 Superior zsűri
(Lásd: Technikai Szabályzat 1. és 3. fejezete)

2.1.2 Bírói panelek az egyéni és együttes kéziszer csapat versenyeken

Hivatalos FIG versenyeken, Világbajnokságokon és Olimpiai Játékokon minden zsűrit (egyéni és együttes kéziszer csapat esetén) két bírói csoport alkot: **D-panel** (**Nehézség**) és **E-panel** (**Kivitel**).

A nehézségi és kiviteli bírók a FIG Technikai Bizottsága által kerülnek kijelölésre az érvényes FIG Technikai Előírásoknak és Bírói Szabályzatoknak megfelelően.

Hivatalos FIG Bajnokságok referens bírói: Kivitel (Technikai hibák): 2 bíró egymástól elkülönítve és függetlenül értékeli a technikai hibákat és külön beírja a levonásokat.

2.1.2.1 Panelek összetétele

Nehézségi bírói panel (D) egyéni és együttes kéziszer csapat versenyeknél: 4 bíró, 2 alcsoportra osztva

- Az első (D) alcsoport – 2 bíró (D1 és D2)
- A második (D) alcsoport – 2 bíró (D3 és D4)

Kiviteli bírói panel (E) egyéni és együttes kéziszer csapat versenyeknél: 6 bíró, 2 alcsoportra osztva

- Az első (E) alcsoport – 2 bíró (E1 és E2): Művészi hibákat értékel
- A második (E) alcsoport – 2 bíró (E3, E4, E5, E6): Technikai hibákat értékel

A bírói panelek módosítása más nemzetközi versenyeken, valamint nemzeti és helyi versenyeken lehetséges. (4 nehézségi bíró és 4 kiviteli bíró)

2.1.2.2 A D-panel működése

a) **A D-bírói panel első alcsoportja (D1 és D2)** szimbólum-jelöléssel rögzíti a gyakorlat tartalmát:

- **Egyéni gyakorlatoknál:** értékeli a testtechnikai nehézségek számát és technikai értékét (**BD**), illetve a táncos lépés kombinációk számát és értékét (**S**)
- **Együttes kéziszer csapat gyakorlatoknál:** értékeli a testtechnikai nehézségek számát és technikai értékét (**BD**), a szercseréket (**ED**), illetve a táncos lépés kombinációk számát és értékét (**S**)

D1 és D2 bírók az egész gyakorlatot függetlenül értékelik, majd közösen meghatározzák a részleges D-pontszámot (egyetlen közös pontszám). A D1 és D2 bírók beírják a részleges D-pontszámot a számítógépbe.

b) **A D-bírói panel második alcsoportja (D3 és D4)** szimbólum jelöléssel rögzíti a gyakorlat tartalmát:

- **Egyéni gyakorlatoknál:** értékeli a fordulattal végrehajtott dinamikus elemek (**R**) számát és technikai értékét, illetve a szernehezségek (**AD**) számát és technikai értékét
- **Együttes kéziszer csapat gyakorlatoknál:** értékeli a fordulattal végrehajtott dinamikus elemek (**R**) számát és technikai értékét, illetve az együttműködések (**C**) számát és technikai értékét

D3 és D4 bírók az egész gyakorlatot függetlenül értékelik, majd közösen meghatározzák a részleges D-pontszámot (egyetlen közös pontszám). A D3 és D4 bírók beírják a részleges D-pontszámot a számítógépbe.

Az egyes alcsoportokban rövid egyeztetés szükség esetén megengedett; nézeteltérés esetén a Technikai Küldött/Supervisor tanácsát kell kérni.

- c) **A végső D-pontszám a két részleges D-pontszám összege.**
- d) **A D-panel D1-es bírója a koordinátor bíró.** A D1-es bíró feladata a versenyterület elhagyásáért és a gyakorlatok időhibáiért járó, valamint a koordinátor bíró levonásait tartalmazó táblázatban szereplő egyéb levonások alkalmazása.

A Superior zsűrinek meg kell erősítenie a koordinátor bíró levonásait.

A D-panel verseny utáni működése (egyéni és együttes kéziszer csapat versenyek):

- Szükség esetén átadják a verseny végén a gyakorlatok bírói feljegyzéseit a Superior zsűrinek.
- A Superior zsűri elnökének kérésére teljeskörű listát adnak a kétértelmű és megkérdőjelezhető döntésekről a versenyző neve, az NF és kéziszer megjelölésével.

2.1.2.3 Az E-panel működése (egyéni és együttes kéziszer csapat versenyek): E-panel bírói értékelik a hibákat és helyesen alkalmazzák a szükséges levonásokat.

- a) **Az első (E) alcsoport – 2 bíró (E1, E2)** függetlenül értékeli a művészi összetevőket, majd közösen meghatározza a művészi levonásokat (egyetlen közös pontszám). Az egyes alcsoportokban rövid egyeztetés szükség esetén megengedett; nézeteltérés esetén a Technikai Küldött/Supervisor tanácsát kell kérni.
- b) **A második (E) alcsoport – 4 bíró (E3, E4, E5, E6)** levonásokkal értékeli a technikai hibákat. A bírók önállóan, a többi bíróval való konzultáció nélkül határozzák meg a teljes levonást. (2 középső pontszám átlaga)
- c) A művészi és technikai levonások külön kerülnek elszámolásra a végső kiviteli pontszámhoz. Az **E-pontszám** levonásai a két részleges E-pontszám levonásainak összege lesz.
- d) **Végső E-pontszám:** A művészi és technikai levonások összegét 10.00 pontból vonják le.

2.1.3 Az időmérő-, vonalbírók és az iroda működése (egyéni és együttes kéziszer csapat versenyek)
Az időmérő-, és vonalbírók a Brevet bírók közül kerülnek kijelölésre, feladatuk a bírók menetnaplójába rögzíteni:

Időmérő bírók (1 vagy 2) kötelességei:

- Gyakorlatok időtartamának ellenőrzése (Lásd: 1.2.2, 1.3.3)
- Rögzíti a levonásokat és benyújtja a megfelelő írásos feljegyzésen a koordinátor bírónak (D1)
- Hiányzó vagy többlet idő ellenőrzése és annak pontos rögzítése számítógépes bevitel hiánya esetén

Vonalbírók (2) kötelességei:

- Megállapítja, ha a kéziszér vagy a tornász egy ill. két lábbal, vagy bármely testrészével elhagyta a versenyerületet.
- Zászló felemelésével jelzi, ha a kéziszér vagy a tornász elhagyta a versenyerületet.
- Zászló felemelésével jelzi, ha az egyéni versenyző vagy a kéziszercsapat felcserélte a versenyerületet vagy a gyakorlat során elhagyta azt.
- Rögzíti és benyújtja a megfelelő írásos feljegyzésen a koordinátor bírónak (**D1**).

A vonalbírók egymással szemben lévő sarkoknál ülnek és felelősek a 2 vonalért, illetve a jobb oldalukon lévő sarkokért.

Az iroda működése

Az iroda dolgozóinak fontos a Szabálykönyv és a számítógép ismerete; általában a Szervezőbizottság nevezi ki őket. A Superior zsűri elnökének felügyelete alatt felelősek minden bejegyzés pontosságáért, a csapatok és tornászok helyes sorrendjéért, a zöld és piros lámpák működéséért, valamint a végső pontszám helyes kivetítéséért.

- 2.1.4 A bírókra vonatkozó bármely más részletről a Technikai Szabályzat rendelkezik.
(1. fejezet, 7. pont és Bírói Szabályzat)

2.2 VÉGSŐ PONTSZÁM KISZÁMÍTÁSA

A szabályok, melyek meghatározzák a végső pontszám kiszámítását, minden versenyen azonosak.

(Egyéni Kvalifikációs versenyek csapatrangsorolással, egyéni összetett, szerenkénti döntők, együttes kéziszercsapat versenyek, együttes kéziszercsapat döntők)

A gyakorlat végső pontszáma a D pontszám és E pontszám összege.

Junior tornászok végső pontszámának kiszámítását lásd a mellékletben (egyéni és együttes kéziszercsapat).

2.3 Pontszámok ÓVÁSA (Lásd: Technikai szabályzat 1. fejezet)

2.4 NEMZETKÖZI VERSENYEK

2.4.1 Minden bírói panel mellett dolgozik egy koordinátor bíró. (Lásd: 2.1.2.2)

2.4.2 Ha egy versenyen a zsűrinek több, mint 50%-át a szervező országot képviselő bírók alkotják, akkor az adott verseny nem számít bele a bírók nemzetközi értékelésébe.

2.4.3 Bírók összetétele: 4 Nehézségi Bíró és minimum 4 Kiviteli Bíró.

2.5 BÍRÓI ÉRTEKEZLET

- Minden hivatalos FIG verseny előtt a Technikai Bizottság tart egy értekezletet, ahol a résztvevő bírókat tájékoztatják a bíraskodás menetéről.
- Minden más bajnokság vagy verseny előtt a Szervező Bizottság feladata egy hasonló értekezlet megtartása.
- Minden bíró kötelessége jelen lenni a bírói értekezleten, a verseny teljes időtartama alatt és minden egyes verseny utáni eredményhirdetésen.

A bírókkal és a versenypontozással kapcsolatos további részletekért lásd a Technikai Szabályzatot. (1. fejezet, 7. pont, 3. fejezet, Általános- és Speciális Bírói Szabályzat)

3. VERSENYTERÜLET (Egyéni és együttes kéziszer csapat versenyek)

3.1 A versenyterület (**a vonal külső része**) kötelezően 13x13 méter. A versenyterületnek meg kell felelnie a FIG szabványoknak. (Lásd: Technikai Szabályzat 1. fejezet)

3.2 Ha **a kéziszer, vagy a test bármely része érinti a szőnyeg határvonalain kívüli területet** vagy bármely kéziszer elhagyja a versenyterületet és magától visszatér, minden esetben pontlevonás jár.

- **Levonás a vonalbíró által:** 0.30 pont minden egyes alkalommal, ha a tornász/csapat egy tagja vagy a kéziszer elhagyja a versenyterületet (**ha 2 buzogány egyszerre hagyja el a területet, csak 1 buzogányért jár a levonás**)
- Nem jár pontlevonás:
 - o ha a kéziszer a gyakorlat és a zene végén hagyja el a versenyterületet
 - o ha a kéziszer a gyakorlat utolsó mozdulatánál ejti(k) el a tornász(ok)
 - o ha a kéziszer áthalad a vonal felett, de nem érinti a talajt
 - o ha a kéziszer és/vagy a tornász érinti a vonalat
 - o **ha a törött vagy használhatatlan kéziszer a versenyterületen kívülre kerül**

3.3 Minden egyes gyakorlatot a hivatalos versenyterületen kell bemutatni:

- Ha a tornász a gyakorlatát a versenyterületen kívül fejezi be, akkor a pontlevonást a 3.2-es pontnak megfelelően kell végrehajtani.
- **Bármely nehézségi elem, amelyet a versenyterületen kívül kezd végrehajtani a tornász (a gyakorlat alatt és a végén) nem kerül értékelésre.**
- **Amennyiben a tornász a nehézségi elemet a versenyterületen belül kezdi és a versenyterületen kívül fejezi be, az elem elfogadható.**

4. KÉZISZEREK (Egyéni és együttes kéziszer csapat versenyek)

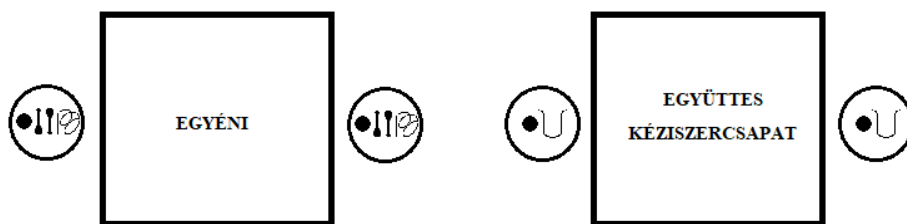
4.1 SZABÁLYOK – ELLENŐRZÉS

- 4.1.1 Az egyéni és együttes kéziszer csapat tornászai által használt minden egyes kéziszeren a meghatározott helyen szerepelnie kell a gyártó emblémájának és a „FIG által jóváhagyott” logónak. (kötél, karika, labda, buzogány, szalag)
- 4.1.2 Az egyes kéziszer normáit és jellemzőit a *FIG Kéziszer Szabályzata* tartalmazza.
- 4.1.3 A kéziszer csapatok által használt kéziszereknek egyformának kell lenniük (súly, méret és forma), csak a színük lehet eltérő.
- 4.1.4 A Superior zsűri kérésére minden egyes kéziszer ellenőrzésre kerülhet a versenyteremben a szőnyegre lépés előtt vagy a gyakorlat végén.
- 4.1.5 Az előírástól eltérő kéziszerhasználat esetén:
- **Levonás** a koordinátor bírő által: 0.50 pont.

4.2 KÉZISZER ELHELYEZÉSE A VERSENYTERÜLETEN KÍVÜL – TARTALÉK KÉZISZER

- 4.2.1 Tartalék kéziszer elhelyezése a versenyterületen kívül engedélyezett (az *egyéni és együttes kéziszer csapat versenyek évenkénti kéziszer programjának megfelelően*).
- 4.2.2 A Szervező Bizottság feladata a tartalék kéziszer elhelyezése (minden egyes kéziszeré, amelyet az adott versenyen az egyéni vagy együttes kéziszer csapat versenyzők használnak) a terület 4 vonalából 2 vonalhoz (a bevonulás és a kivonulás oldalát kihagyva). Kötél tartalék szer esetén a kéziszernek legalább 2 m-nek kell lennie.

Példa:



- 4.2.3 A tornász csak olyan tartalék kéziszer használhat, amelyet a gyakorlat megkezdése előtt elhelyeztek.
- **Levonás** a koordinátor bírő által: 0.50 pont minden egyes korábban el nem helyezett kéziszer használatáért.
- 4.2.4 A tornász a versenyterületen kívül elhelyezett összes kéziszer használhatja az alkalmazandó pontlevonások ellenében. (Példa: a Szervező Bizottság a fenti képnek megfelelően két karikát helyezett el: a tornász 1 gyakorlat során mind a 2 karikát felhasználhatja)
- 4.2.5 **Használhatatlan kéziszer (Példa: csomó a szalagon)**
- 4.2.5.1 Ha a versenyző a gyakorlat megkezdése előtt megállapítja, hogy a kéziszer használhatatlan (Példa: csomó a szalagon), akkor kicserélheti a kéziszer.
- **Levonás** a koordinátor bírő által: 0.50 a felkészülési idő túllépéséért, a verseny késleltetéséért.
- 4.2.5.2 Ha a kéziszer a gyakorlat alatt használhatatlanná válik, tartalék kéziszer használata megengedett.
- 4.2.6 Ha a kéziszer leesik és **elhagyja** a versenyterületet, tartalék kéziszer használata megengedett az alkalmazandó pontlevonásokkal. (Lásd: 3.2)

- 4.2.7 Ha a kéziszér leesik és elhagyja a versenyerületet, de visszajut a tornászhoz az edzője vagy más résztvevő által:
- **Levonás** a koordinátor bíró által: 0.50 pont nem megengedett kéziszér visszaszerzésért.
- 4.2.8 Abban az esetben, ha a kéziszér leesik, de nem hagyja el a versenyerületet, a tartalék kéziszér használata nem megengedett:
- **Levonás** a koordinátor bíró által: 0.50 pont a tartalék kéziszér jogtalan használatáért.

4.3 TÖRÖTT KÉZISZER VAGY A KÉZISZER FELAKADÁSA A MENNYEZETRE

- 4.3.1 Ha a kéziszér eltörik a gyakorlat alatt vagy felakad a mennyezetre, a tornász vagy a csapat nem kezdheti újra a gyakorlatát.
- 4.3.2 Az egyéni, illetve az együttes kéziszercsapat gyakorlatoknál nem jár pontlevonás az eltört vagy felakadt kéziszerekért.
- 4.3.3 Ebben az esetben a tornász vagy az együttes kéziszercsapat:
- megállíthatja a gyakorlatot,
 - eltávolíthatja a versenyerületről a törött kéziszert (pontlevonás nélkül) és a tartalék kéziszérrel folytathatja a gyakorlatot.
- 4.3.4 Sem az egyéni versenyző, sem az együttes kéziszercsapat nem folytathatja a gyakorlatot törött kéziszérrel.
- Ha a tornász vagy az együttes kéziszercsapat abbahagyja a gyakorlatot, a gyakorlat nem értékelhető.
 - Ha a tornász vagy az együttes kéziszercsapat törött kéziszérrel folytatja a gyakorlatot, a gyakorlat nem értékelhető.
- 4.3.5 Ha a kéziszér a gyakorlat végén törik el (az utolsó mozdulatnál) és a tornász vagy az együttes kéziszercsapat a gyakorlatot törött szerrel vagy szer nélkül fejezi be, a pontlevonás megegyezik a „szer ejtése a gyakorlat végén” esetével.
- **Levonás** a kiviteli bíró (E) által: 1.00 pont

5. TORNÁSZOK ÖLTÖZETE (EGYÉNI ÉS EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT)

5.1 A TORNÁSZ VERSENYRUHÁINAK KÖVETELMÉNYEI

- A szabályos versenyruha nem lehet átlátszó; tehát a ruhák a csipkéből készült részeket ki kell bélelni (a törzstől a mellkasig).
- A nyakkivágás nem érhet lejjebb a szegycsont közepénél és a lapockák alsó vonalánál.
- A ruha lehet hosszú ujjú vagy ujjatlan, de a vékony pántos ruha nem megengedett.
- A ruha kivágása nem lehet feljebb a csípő vonalánál; a ruha alatt hordott fehérnemű/alöltöző nem látszódhat.
- A ruhának testhezállónak kell lennie, hogy a bírók számára minden testrész jól látható legyen; a díszítő elemek alkalmazása a ruhán csak akkor engedélyezett, ha nem veszélyezteti a tornász biztonságát.
- Az együttes kéziszercsapat tagjai által viselt ruháknak mindenben egyformának kell lenniük. (egyforma anyag, stílus, díszítés és szín). Ugyanolyan mintájú anyagból készült ruhák a szabásból eredő kis eltérések megengedettek.

5.1.1 Amit lehet viselni:

- Hosszú harisnyát a ruha alatt vagy felett.
- Testre simuló, egybe szabott, hosszú „kezes-lábas” ruhát.
- A lábakat fedő anyag hosszának és színének mindkét lábon megegyezőnek kell lennie (a „harlequin” hatás nem megengedett), csak a stílus (szabás vagy dekoráció) lehet eltérő.
- A szoknya nem érhet lejjebb a medence vonalánál, a harisnya vagy a „kezes-lábas” ruha fölött.
- A szoknya stílusa (szabás vagy dekoráció) szabadon választott, de a „balett tűtű” nem megengedett.
- A tornászok mezítláb vagy „spicc cipőben” mutathatják be gyakorlataikat.
- A hajviseletnek rendezettnek, a sminknek tisztának és halványnak kell lennie.

5.1.2 Ékszer, piercing (testékszer) viselete, mely veszélyezteti a tornász biztonságát, nem megengedett.

5.1.3 Minden ruha ellenőrzésre kerül, mielőtt a tornász a versenyterületre lép. Ha az egyéni versenyző vagy az együttes kéziszerccsapat versenyruhája nem felel meg a szabályoknak, a szabálytalanságért járó pontlevonást a koordinátor bírójától kell levonni.

- **Levonás** a koordinátor bírójától: 0.30 pont az egyéni versenyző és az együttes kéziszerccsapat esetén (1 alkalommal)

5.1.4 A hiányzó embléma (ország zászló) miatti levonás a koordinátor bírójától.

- **Levonás** a koordinátor bírójától: 0.30 pont ha az embléma vagy a reklám nem felel meg a hivatalos szabályoknak.

5.1.5 A „védőeszközök” (példa: bokaszorító, kötések) csak testszínűek lehetnek.

- **Levonás** a koordinátor bírójától: 0.30 amennyiben ez a szabály nem teljesül.

6. MAGATARTÁS

6.1 A TORNÁSZOK MAGATARTÁSA

6.1.1 Az egyéni versenyzőnek vagy az együttes kéziszerccsapat tagjainak meg kell jelenniük a versenyterületen, ha mikrofonon keresztül vagy a koordinátor bírójától szólnak őket, vagy ha zöld fény jelzi.

- **Levonás** a koordinátor bírójától: 0.50 pont a korai (szóltatás előtti) vagy a kései (szóltatás után 30 mp-cel történő) megjelenésért

6.1.2 Tilos melegíteni a versenyterületen.

- **Levonás** a koordinátor bírójától: 0.50 pont amennyiben ez a szabály nem teljesül.

6.1.3 A nem megfelelő kéziszerrrel történő megjelenés esetén a gyakorlat az adott kör végén kerül értékelésre. A versenyző ezért a hibáért levonást kap.

- **Levonás** a koordinátor bírójától: 0.50 pont.

6.1.4 Együttes kéziszerccsapat gyakorlat során a tornászok egymás közötti verbális kommunikációja nem megengedett.

- **Levonás** a koordinátor bírójától: 0.50 pont amennyiben ez a szabály nem teljesül.

6.1.5 Egyéni versenyzőknek és az együttes kéziszerccsapat tagjainak zenekíséret nélkül, gyors bevonulással kell megjelenniük a versenyterületen és azonnal be kell állniuk a kezdő pozícióba.

- **Levonás** a koordinátor bírójától: 0.50 pont, amennyiben ez a követelmény nem teljesül.

6.2 EDZŐI MAGATARTÁS

- 6.2.1 A gyakorlat ideje alatt a tornász vagy a csapat edzője (vagy a delegáció bármely tagja) számára semmilyen formában nem megengedett a kommunikáció a tornászokkal, a zenésszel vagy a bírókkal.
- **Levonás** a koordinátor bíró által: 0.50 pont.

7. A KOORDINÁTOR-, IDŐMÉRŐ-, ÉS VONALBÍRÓ LEVONÁSAI AZ EGYÉNI ÉS EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT GYAKORLATOK SORÁN

A büntetések összege a végső pontszámból kerülnek levonásra.

1	Minden többlet vagy hiányzó másodpercért a gyakorlatban	0.05
2	A szabályoknak nem megfelelő zene	0.50
3	Több, mint 2 egyéni/1 csapat gyakorlat szöveges zenére	1.00
4	A szer, egy testrész, 1 vagy 2 láb érinti a talajt a versenyerületen kívül, vagy ha a kéziszér elhagyja a talajt és magától visszatér	0.30
5	Szabálytalan kéziszér használata (egyéni és együttes kéziszercsapat)	0.50
6	Korábban ki nem helyezett kéziszerek használata	0.50
7	A verseny késleltetése a hosszú ideig tartó előkészülettel	0.50
8	A kéziszér szabálytalan visszaszerzése	0.50
9	A tartalék kéziszér jogtalan használata (az eredeti kéziszér még a versenyerületen belül van)	0.50
10	Szabálytalan versenyruha (gyakorlatonként 1 alkalommal)	0.30
11	Az embléma, reklám nem felel meg a hivatalos szabályoknak	0.30
12	Szabálytalan kötések és védőfelszerelések	0.30
13	A tornászok korai vagy kései megjelenése	0.50
14	A tornász(ok) a versenyeremben melegít(enek)	0.50
15	A csapattagok verbálisan kommunikálnak egymással a gyakorlat közben	0.50
16	A csapat bevonulása nem felel meg a szabályoknak	0.50
17	Az edző beszél a tornásszal, zenésszel vagy a bíróval a gyakorlat alatt	0.50
18	Az indítási sorrendnek nem megfelelő kéziszérrel történő megjelenés (levonás egy alkalommal a rossz sorrendben bemutatott gyakorlat végpontszámából)	0.50
19	Az együttes kéziszercsapat egy tagja elhagyja a csapatot gyakorlat közben	0.30
20	Tartalék tornász használata, amennyiben a tornász érvényes okból hagyta el a versenyerületet	0.50

EGYÉNI GYAKORLATOK NEHÉZSÉG (D)

1. NEHÉZSÉG ÁTTEKINTÉSE

- 1.1** A tornász csak olyan elemeket mutathat be, melyeket biztonságosan, magas fokú esztétikai és technikai hozzáértéssel képes végrehajtani.
- 1.2** Olyan elem, amelyet a D-zsűri nem ismer fel, nem lesz értékelve.
- 1.3** A gyengén végrehajtott, a D-zsűri által nem felismerhető elemek kiviteli levonással járnak.
- 1.4** Négy **nehézségi összetevő** van: Testtechnikai Nehézségek (**BD**), Táncos lépés kombinációk (**S**), dinamikus elemek fordulattal (**R**) és Szernehézségek (**AD**).
- 1.5** A nehézségi elemek végrehajtási sorrendje tetszőleges, azonban logikusan kell őket elhelyezni a gyakorlatban köztes mozdulatokkal és elemekkel, melyek segítségével a gyakorlat nem csak nehézségi elemek sorozata lesz, hanem egy egységes kompozíció.
- 1.6** A Nehézségi bírók azonosítják és feljegyzik a nehézségeket a bemutatás sorrendjében
- **D1, D2** bírók: **értékelik a BD számát és értékét, az S számát és értékét és feljegyzik azokat szimbólum jelöléssel**
 - **D3, D4** bírók: **értékelik a R számát és értékét, az AD számát és értékét és feljegyzik azokat szimbólum jelöléssel**

1.7 Nehézségek követelményei

Nehézségi összetevők kéziszer technikai elemcsoportokkal összefüggésben	Testtechnikai Nehézség	Táncos lépés kombináció	Dinamikus elemek fordulattal	Szernehézség
Jel	BD Min. 3 9 legmagasabb értékű számít	S Min. 1	R Min. 1 Max. 5	AD Min. 1
Testtechnikai nehézségek csoportja	Ugrás - Min. 1 Egyensúly - Min. 1 Forgás - Min 1			

2. TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉGEK (BD)

2.1 Meghatározás

2.1.1 BD: a Szabálykönyvben található testtechnikai nehézségek táblázatába tartozó elemek ($\wedge$, T, $\circ$).

- Abban az esetben, ha a testtechnikai elem szöveges leírása és a táblázatban szereplő rajza között eltérés van, a szöveg dominál.
- Új testtechnikai elem hozzáadása a táblázathoz a Világbajnokságot követően lehetséges.

2.1.2 Testtechnikai nehézségek elemcsoportjai:

- Ugrások $\wedge$
- Egyensúlyhelyzetek T
- Forgások $\circ$

2.1.3 **A 9 legmagasabb értékű, helyesen kivitelezett elem számít.**

2.1.4 Minden egyes **BD** csak egyszer számítható; ha a **BD** ismételt, a nehézségi elem nem érvényes. **(nincs levonás).**

2.1.5 Ugrások és forgások bemutatathatók sorozatban is.

Sorozat:

- 2 vagy több azonos ugrás vagy forgás ismétlése
- **minden egyes** ugrás vagy forgás a sorozatban 1 nehézségi elemnek számít
- **minden egyes ugrás vagy forgás külön kerül értékelésre**

2.1.6 Új testtechnikai nehézségek

- Az edzőket arra ösztönzik, hogy terjesszenek elő olyan új, még be nem mutatott testtechnikai elemeket, melyek még nem szerepelnek a testtechnikai nehézségek elemtáblázatában.
- Az új testtechnikai nehézségeket a FIG RG Technikai Bizottsága (TC) elé kell terjeszteni elektronikusan vagy postai úton az év bármely időszakában.
- Az új **BD**-t legkésőbb két hónappal a hivatalos FIG verseny előtt be kell mutatni.
- A kérelemhez mellékelni kell az elem angol és francia nyelvű leírását, rajzait és egy **feltöltött videót.**
- Az új **BD**-t a verseny előtti hivatalos pódiumedzésen kell bemutatni, hogy a TC hozzá tudjon rendelni egy ideiglenes értéket az új testtechnikai elemhez.
- Annak érdekében, hogy az új **BD** bekerüljön a Szabálykönyvbe, az elemet sikeresen, hiba nélkül kell végrehajtani az első hivatalos FIG versenyen.
 - o Világbajnokság
 - o Olimpiai Játékok
 - o Ifjúsági Olimpiai Játékok
- A döntésről a lehető legrövidebb időn belül írásbeli tájékoztatást küldenek az érintett szövetségeknek, a bírót pedig a verseny előtti bírói értekezleten tájékoztatják.

2.2 **Követelmények: érvényes a BD, ha:**

2.2.1 A technikai követelményeknek megfelelően a nehézségi táblázatban szerepel.

2.2.2 Minimum 1, minden kéziszerre jellemző fundamentális vagy nem-fundamentális szertechnikai elemmel van végrehajtva.

- **Megjegyzés:** Ha egy szertechnikai elem végrehajtása azonos a **BD** alatt, a testtechnikai nehézség nem érvényes **(nincs levonás).**
- **Megjegyzés:** A „Fouetté” forgások és a malomforgó esetén 2 forgásonként különböző fundamentális vagy nem-fundamentális szertechnikai elem bemutatása szükséges.

2.2.3 Az alábbi technikai hibák elkövetése nélkül van végrehajtva:

- Az adott testtechnikai elemre jellemző alapvető követelményektől való jelentős eltérés
- **Egyensúlyvesztés, mely során a tornász 1 vagy 2 kezére, vagy a kéziszerre támaszkodik**
- **Teljes egyensúlyvesztés eséssel**
- Súlyos technikai hiba a kéziszerrerel (0.30 vagy több pontlevonással járó technikai hiba)

Magyarázatok	
BD a kéziszér dobásával és talajon gurításával	Ha a kéziszér dobása vagy gurítása a nehézségi elem elején, az elem alatt vagy a végén teljesül.
A BD a kéziszér elkapásával	Ha a kéziszér elkapása a nehézségi elem elején, az elem alatt vagy a végén teljesül.
Megjegyzés az ugrássorozatokra vonatkozóan:	Amennyiben az 1. ugrás a kéziszér dobásával, 2. ugrás a kéziszér repülése alatt (szertechnikai elem végrehajtása nélkül), a 3. ugrás pedig a szer elkapásával van végrehajtva, mindhárom nehézségi elem érvényes.

2.2.4 Azonos forma ismétlése csak sorozatoknál engedélyezett. (2.1.5)

Magyarázatok	
Azonos formák	Az elemek <u>azonosak</u> , ha a Szabálykönyv Nehézségi elemtáblázatának azonos egységébe vannak besorolva.
Különböző formák	Az elemek <u>különbözőek</u> , ha a Szabálykönyv Nehézségi elemtáblázatában eltérő egységben találhatók, beleértve az ugyanabban a családban, de különböző egységben szereplő elemeket.
Megjegyzés	Lehetséges testhullámokat és akrobatikus elemeket testtechnikai nehézségi elemekhez kötve bemutatni, annak érdekében, hogy a testi kifejezés és a mozdulatok amplitúdóját növeljék; ezeknek a mozdulatoknak azonban nincs hozzáadott értéke a testtechnikai nehézséghez.

2.3 BD értékelése:

2.3.1 A test alakja határozza meg:

Ahhoz, hogy érvényes legyen, minden **BD**-t fixált és meghatározott formában kell bemutatni; ez azt jelenti, hogy a törzs, a lábak és az összes testszegmens a megfelelő pozícióban van. Példa: 180°-os spárgahelyzet, hátra hajlás, gyűrű, őz pozíció...stb.

- Ha egy vagy több testrész 10°-ban vagy annál kisebb mértékben eltér, de a forma felismerhető, a **BD** érvényes. A technikai kiviteli bíró 0.10 pontot von le minden egyes testszegmens helytelen tartása miatt.
- Ha egy vagy több testrész 11-20°-ban eltér, de a forma felismerhető, a **BD** érvényes. A technikai kiviteli bíró pontlevonása 0.30 pont a helytelen testtartás miatt.
- Amennyiben a forma nem felismerhető és egy vagy több testrész 20°-ban vagy annál nagyobb mértékben eltér, a **BD** nem érvényes. A technikai kiviteli bíró 0.50 pontot von le a helytelen testtartás miatt.

Lásd: Melléklet: Technikai Irányelvek

2.3.2 Ha egy **BD**-t nagyobb amplitúdóval hajtanak végre, mint ami a nehézségi elemek táblázatában szerepel, a **BD** értéke nem változik.

3. FUNDAMENTÁLIS ÉS NEM-FUNDAMENTÁLIS SZERTECHNIKAI ELEMCSOPORTOK

3.1 Meghatározás

3.1.1 Minden kéziszérnek (U, O, ●, II, ⊗) 4 fundamentális szertechnikai elemcsoportja van. A csoportok listája megtalálható a 3.3 táblázatban.

3.1.2 Minden kéziszérnek (U, O, ●, II, ⊗) van nem-fundamentális szertechnikai elemcsoportja. A csoportok listája megtalálható a 3.3-as és a 3.4-es táblázatban.

3.1.3 Fundamentális szertechnikai elemcsoportok bemutatathatók testtechnikai nehézségeknél, táncos lépés kombinációknál, fordulattal végrehajtott dinamikus elemek kritériumaiként, szernehézségeknél, vagy elemekhez kötve.

3.2 Követelmények

3.2.1 A szertechnikai elemek korlátlanul használhatóak, de **BD** alatt csak különböző módon lehet ismételni őket. Ez alól kivételt képeznek az ugrás- és forgás sorozatok.

Magyarázatok	
Különböző szertechnikai elemek bemutatása:	Különböző síkban
	Különböző irányokban
	Különböző szinteken
	Különböző amplitudóval
	A test különböző részein
Megjegyzés: Azonos szertechnikai elemek bemutatás 2 különböző testtechnikai elemnél (azonos vagy különböző testtechnikai elemcsoportokból) nem minősülnek „különböző” szertechnikai elemeknek.	

3.2.2 Azonos szertechnikai elemek végrehajtása a **BD** alatt nem értékelhetőek (lásd: 2.2.2), **kivéve sorozatok esetében:**

- ugyanaz a szerkezelés megismételhető ugrás- és forgássorozat alatt, és az ugrás- vagy forgássorozatban szereplő **minden egyes ugrás vagy forgás külön értékelhető.**
- **ha egy vagy több ugrás végrehajtása a sorozatban alacsonyabb értékű, akkor a bemutatott forma (vagy formák) még az azonos szerkezeléssel is érvényes(ek).**

Példa:

		
Minden elem érvényes		
		
Minden elem érvényes		

3.3 Összefoglaló táblázat a fundamentális/nem-fundamentális szertechnikai elemcsoportokhoz

3.3.1 Kötél:

Fundamentális szertechnikai csoport	Nem-fundamentális szertechnikai csoport
 Áthaladás teljes testtel vagy a test egy részével a nyitott, a két vagy többért hajtott kötélben; előre, hátra vagy oldalra, illetve a kötélt dupla áthajtásával	 - Körzés (1 vagy 2 kézben tartott) kétrét hajtott kötéllel (min. 1) - Körzés sorozat 3 vagy 4-rét hajtott kötéllel (min.3) - Szabad körzés a test egy része körül (min. 1) - Körzés feszes, nyitott kötéllel az egyik végénél vagy a közepénél tartott kötéllel (min. 1) - Malomkörzések (közepénél tartott nyitott kötéllel, 2 vagy többért hajtván) Lásd: 3.3.4
 Áthaladás a kötél szökdelésénél - Sorozatok (min. 3): kötélt áthajtások előre, hátra vagy oldalra. - A kötélt dupla áthajtása vagy hajtott kötélt (min. 1 szökdelés)	
 A kötélt elkapása két kézzel egy-egy csomónál, a test bármely részének támogatása nélkül	 - Testrésze csavarás (wrapping) vagy lecsavarás (unwrapping) - Spirálok kétrét hajtott kötéllel
 - Kötélcsomó kiengedése és elkapása fordulattal vagy anélkül (echappé) - Az egyik végén tartott kötélt szabad végének fordulata (spirál)	

Magyarázatok	
Megjegyzés: A kötélt lehet nyitott, 2,3 vagy 4-rét hajtott (1 vagy 2 kézzel tartva). Az alaptechnika, amikor a kötélt két kézben van ugrások és szökdelések alatt, melyeket minden irányba be kell mutatni: előre, hátra, fordulatokkal... stb.	
Elemek, mint például wrapping, lecsapás, malomkörzések, hajtott vagy csomózott kötélt mozgatai nem jellemzőek erre a kéziszerre, ezért nem szabad velük elárasztani a kompozíciót.	
Megjegyzés: 	- Minimum 2 nagy testrésszel (példa: fej+törzs; karok+törzs; törzs+lábak... stb.) át kell haladni. - Az áthaladás lehet: a teljes test be- és kihaladása, vagy befelé áthaladás kihaladás nélkül, vagy fordítva.
Megjegyzés: Az echappé 2 műveletből álló mozdulat	- egyik kötéltvég kiengedése - kötél végének elkapása kézzel vagy a test egy részével a kötélt fél fordulata után - A BD érvényes, ha a kötéltvég kiengedése vagy elkapása (nem mindkettő) a BD végrehajtása alatt történik
Megjegyzés: A spirálnak több fajtája van 	- az „echappé” kiengedés: a szabad kötéltvég többszörös (2 vagy több) spirálfordulatot hajt végre és a kötélt végének elkapása kézzel vagy a test egy részével történik - nyitott és fesztett kötélt egyik végét tartva az előző mozdulattól (nyitott kötélt mozgása, elkapása, felvétele a talajról) átvezetés spirálkörzésbe (2 vagy több), majd elkapás kézzel vagy a test más részével - BD érvényes, ha a kiengedést, az elkapást vagy a többszörös (2 vagy több) spirált a BD alatt hajtja végre a tornász.
Megjegyzés: Wrapping 	Lehetséges csavarást vagy lecsavarást bemutatni a BD alatt, ezek különböző szerkezelésnek minősülnek.

3.3.2 Karika:

Fundamentális szerttechnikai csoport	Nem-fundamentális szerttechnikai csoport
 Áthaladás a karikán teljes testtel vagy a test egy részével	 Pörgetés a talajon a karika tengelye körül (min.1)
 Gurítás legalább 2 nagy testrészen	
 - Karikakörzés kézzel (min. 1) - Karikakörzés egyéb testrész körül (min. 1)	 Gurítás a talajon
 1 szabad pörgetés az ujjak között 1 szabad pörgetés a test egy részén	

Megjegyzés	
<i>A karikával történő technikai mozdulatokat (dobással vagy dobás nélkül) különféle síkban, irányban és forgástengely körül kell bemutatni.</i>	
Megjegyzés: 	- Minimum 2 nagy testrésszel (példa: fej+törzs; karok+törzs; törzs+lábak, stb.) át kell haladni. - Az áthaladás lehet: a teljes test be- és kihaladásával, vagy befelé áthaladás kihaladás nélkül, vagy fordítva.

3.3.3 Labda:

Fundamentális szerttechnikai csoport	Nem-fundamentális szerttechnikai csoport
 Pattintások: - kis pattintás sorozat (min. 3 a térd szintje alatt) 1 nagy pattintás (a térd szintjén vagy magasabban) - látható visszapattintás a test egy részével	 - a labda pörgetése - kézfej forgatása a labda körül - vezetett kisgurítások sorozata (min. 3) - szabad pörgetés a test egy részén
 Gurítás legalább 2 nagy testrészen	
 Nyolcas körzések a kar(ok) körmozdulataival	 - Gurítás a talajon - Gurulás a talajon gördülő labdán
 Elkapás 1 kézzel	

Magyarázatok	
<i>A labda két kézzel való szerkezelése nem jellemző erre a kéziszerre, ezért nem lehet túlzott a használata kompozícióban.</i>	
<i>Minden labdára vonatkozó technikai elemcsoport kivitele akkor szabályos, ha az ujjak tartása természetes és a labda nem érinti az alkart.</i>	
Megjegyzés: 	A pattintás mozdulatának vagy a pattintás elkapásának BD alatt kell történnie.
Megjegyzés: 	Közepes vagy nagy dobásból (<u>nem</u> egy kis dobásból vagy lökésből/pöccintésből).
Megjegyzés: 	Lehetnek kis, közepes vagy nagy gurítások.

3.3.4 Buzogány:



Fundamentális szertechnikai csoport	Nem-fundamentális szertechnikai csoport
Malomkörzés: legalább 4 kis körzés késleltetve, minden alkalommal váltakozó keresztező csukló mozdulattal	Kis körzések sorozata 1 buzogánnyal (min. 3)
A két buzogány aszimmetrikus mozgása	1 vagy 2 (összeillesztett vagy nyitott) buzogány szabad fordulata a test egy részén, körülötte, vagy a másik buzogány körül - Buzogányok összeütése (min. 1) - Kis körzések mindkét buzogány 1 kézben tartva (min.1)
Kis dobás mindkét buzogány egyidejű (nyitott) vagy egymás utáni, 360° fordulataival és elkapásával	
Kis körzés mindkét buzogánnyal egyidőben vagy egymás után; egy buzogány egy kézben (min. 1)	1 vagy 2 buzogány gurítása a test egy részén vagy a talajon

Magyarázatok	
A legjellemzőbb szertechnikai sajátosság a két kézben tartott buzogányok használata, ezért ennek a technikai szerkezelésnek kell dominálnia a kompozícióban. A buzogányok további lehetséges tartásai, pl.: a buzogányok testének vagy nyakának fogása, vagy 2 buzogány összeillesztése nem lehet túlsúlyban. Buzogányok összeütése, gurítása, forgatása, visszapattintása, csúsztatása szintén nem dominálhat a kompozícióban.	
Megjegyzés:	- A buzogányokkal bemutatott mozdulatoknak különbözniük kell a végrehajtás formáját, amplitudóját, síkját vagy irányát tekintve. - Kis körzések időben való elcsúsztatása vagy különböző irányokban történő bemutatása nem minősül aszimmetrikus mozdulatnak, mert a formájuk és amplitúdójuk megegyezik.
Megjegyzés:	A BD érvényes, ha a dobás vagy az elkapás (mindkettő nem szükséges) a BD végrehajtása alatt történik.

3.3.5 Szalag:



Fundamentális szertechnikai csoport	Nem-fundamentális szertechnikai csoport
Áthaladás a szalag rajzolatán vagy felette	- Szalagbot fordulata a kézfej körül - Wrapping (unwrapping) - A szalag mozgatása különböző testrészekkel (kéz, nyak, térd, könyök) testmozdulatok vagy fordulatok nehézségi elemek közben (kivéve lassú fordulat) - közepes méretű kör a szalaggal
Spirál: (4-5) szoros, egyforma magas kör a levegőben vagy a talajon	
Kígyó: (4-5) szoros, egyforma magas alakzat a levegőben vagy a talajon	Szalagbot gurítása a test egy részén
„Echappé”: szalagbot fordulata a levegőben kis vagy közepes dobás alatt	Bumeráng: szalag visszahúzása a levegőből vagy a talajról és elkapása (szalag vége tartott)

Magyarázatok	
Azok az elemek, melyek nem jellemzőek a szalag alap szertechnikájára: wrapping (unwrapping), szalagbot csúsztatása, lökés/tolás/pöccintés, nem uralhatják a kompozíciót.	
Megjegyzés:	- A szalagbot dobása a levegőbe/talajra a szalag vége kézben vagy más testrésszel tartva és a bot visszahúzása a földről visszapattanással vagy anélkül (bumeráng a levegőben) és elkapása - BD érvényes, ha dobás vagy elkapás a BD végrehajtása alatt történik (nem szükséges mindkettő) - A szalagot általában a bot végénél kell elkapni. Megengedett azonban, hogy a szalagot szándékosan az anyagon keresztül, kb. 50 cm-re a karabinertől kapják el, feltéve, hogy ezt az elkapást a következő mozdulat vagy a végpóz indokolja.

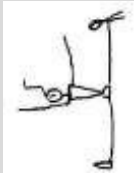
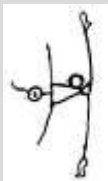
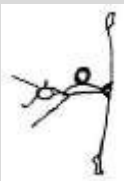
	A bumerággal végrehajtott AD értéke egyszeri 0.30 pont, függetlenül attól, hogy mennyi kritérium társítható a dobáshoz és/vagy elkapáshoz.
	A BD érvényes, ha a dobás vagy az elkapás (mindkettő nem szükséges) a BD végrehajtása alatt történik.

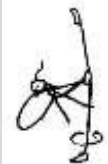
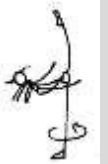
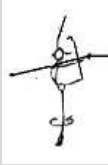
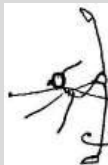
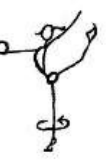
3.4 Minden kéziszerre érvényes összefoglaló táblázat a nem-fundamentális szertechnikai elemcsoportokhoz

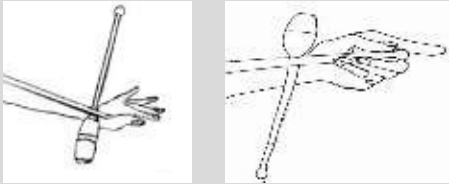
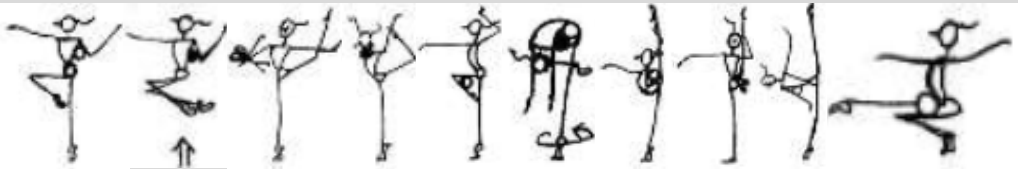
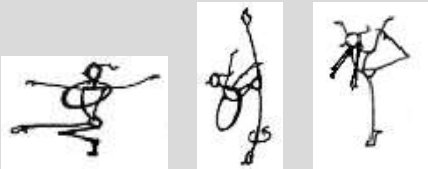
	Szerkezelés (mozgásban a szer): - Nagy körzések - Nyolcas körzések (kivéve: labda) - Kéziszor visszapattintása (kivéve: labda) a test különböző részéről vagy a talajról - Kéziszor lökése/pöccintése a test különböző részeivel - Kéziszor csúsztatása a test bármely részén - Kéziszor átadása valamely testrész körül vagy a láb(ak) alatt - Áthaladás teljes testtel vagy a test egy részével a kéziszor felett a kéziszor kézből vagy a test bármely részéből a kézbe vagy a test bármely részébe való átadása nélkül
---	--

Magyarázatok	
Megjegyzés:  A kéziszor visszapattintása, lökése, pöccintése a test különböző részeivel	A dobást vagy az elkapást (nem mind a kettőt) a BD során kell végrehajtani, hogy érvényes legyen.

	Instabil helyzet a test egy részén
---	------------------------------------

Magyarázatok	
Megjegyzés: Buzogány	Ha az egyik buzogány instabil helyzetben van, és a másik buzogány technikai mozdulatot hajt végre, instabil helyzetnek tekinthető.
	A kéziszor tartása a kéz/kezek segítségével nélkül: 1) egy testrész kis felületén vagy (forgás alatt) a másik buzogányon Kivétel: - A nyitott tenyér csak egy lábon történő forgás esetén tekinthető kis felületnek (lábujjhegyen vagy féltalpon forgás – példa: penché, malom) az egyik buzogány egyensúlyozása a másik buzogányon fordulatos BD végrehajtása közben instabil helyzetnek tekinthető 2) a szer ejtésének kockázatával, fordulattal vagy anélkül
1) Példák	    
2) Példák	     

	A kéziszer beszorítása egy nehéz test-szer kapcsolatban, a szer ejtésének kockázatával a test fordulata alatt.
	      
	A kéziszer egyensúlyozása (a szer szabad lógása a levegőben) egy nehéz test-szer kapcsolatban a szer ejtésének kockázatával a test fordulata alatt.
	     
Megjegyzés:	Azonos és különböző instabil helyzetek
	BD alatt nyitott kötél a háton egyensúlyozva vagy a test egy részén lógatva instabil helyzetnek minősül.
Különböző	
	 
Azonos	
	 
	Különböző instabil helyzetek labda tenyérben tartásához forgás közben: a karnak egyértelműen elől, oldalt, vagy magasan... stb. kell lennie, vagy láthatóan változtatni kell az instabil helyzetet egyik kézből a másikba a forgás alatt
Különböző	
	   
	Látható változtatás egyik kézből a másikba
Azonos 	A labda tartása elől bal kézben, majd később a jobb kézben <u>azonos</u> helyzetnek minősül.
	Különböző instabil helyzetnek minősül az egyik buzogány tartása a másik buzogány által a kéz belső vagy külső oldalán, amennyiben a kar helyzete eltérő. (magasan. lent, oldalt)
Különböző	
	 

Azonos 	Forgások közben a buzogány instabil helyzete a kéz külső, ill. belső oldalán tartva <u>azonos</u> helyzetnek minősül. 
	a) Érvénytelen instabil helyzetek: a kéziszert nem lehet beszorítani • kézzel/karral • beszorítás az ejtés kockázata nélkül  b) A szer lógó helyzete a test nagyobb felületén az ejtés kockázata nélkül, nem minősül instabil helyzetnek. 

→	Kis dobások és elkapások (buzogánynál 360°-os fordulattal vagy anélkül)
	Két buzogány egyszerre történő kis dobása (360°-os fordulattal vagy anélkül)

Magyarázatok	
Megjegyzés: →	• A kis dobásokat testhez közel kell végrehajtani • A dobásnak vagy az elkapásnak a BD alatt kell megtörténnie

↗	Közepes vagy nagy dobások (2 buzogány esetén ↗)
---	---

Magyarázatok	
Megjegyzés: ↗	• Közepes dobás – a tornász magasságának 1 vagy 2-szerese • Nagy dobás – a tornász magasságának több, mint 2-szerese

↓	Kéziszert elkapása (2 buzogány esetén ↓)
---	--

Megjegyzés: Egy szertechnikai elem csak akkor érvényes BD alatt, ha 2 műveletből áll.

3.5 Statikus kéziszert

3.5.1 A kéziszertnek mozgásban vagy instabil egyensúlyi helyzetben kell lennie, nem szabad tartani/beszorítani hosszú időn keresztül.

3.5.2 A kéziszert tartott/beszorított, tehát statikusnak minősül, ha:

- a szer 1 vagy 2 kézzel és/vagy a test 1 vagy több részével tartva van (nem instabil helyzetben).
- a kéziszert hosszú időn keresztül, **több, mint 4 mp-ig** tartják.

4. Táncos lépés kombinációk (S)

4.1 S bemutatásának követelményei:

- 4.1.1 Tartalmaznia kell minimum 1 fundamentális szertechnikai elemet.
- 4.1.2 Legalább 8 mp-ig kell tartania az első táncmozdulattól számítva; a teljes időtartam alatt minden lépésnek tisztának és láthatónak kell lennie.
- 4.1.3 A zene tempójához, ritmusához, karakteréhez és hangsúlyos részeihez illeszkednie kell.
Minimum két különböző mozdulatban változtatni kell:
 - a lépések módját (lépés, ugrás, szökkenés, futás... stb.)
 - a ritmust
 - az irányokat: a test különböző irányai, a haladás különböző irányai
 - a szinteket

4.2 A következők használhatóak S közben:

- 0.10 pont értékű **BD** (kivéve: malomforgó)
Például: „cabriole”, „passé”... stb.
- **AD** (max 1.) pre-akrobatikus elem vagy malomforgó nélkül
- Dobások (kicsi, közepes és nagy), amennyiben hozzájárulnak a tánc amplitúdójának és változatosságának növeléséhez

4.3 A következők nem használhatóak S közben:

- **R**
- Pre-akrobatikus elem(ek), malom
- Több, mint 1 **AD**
- A teljes táncos lépés kombináció bemutatása a talajon

Magyarázatok Útmutató táncos lépés kombinációk létrehozásához
Folyamatos, összekötött tánclépések: • Bármilyen klasszikus tánclépés • Bármilyen báltermi tánclépés • Bármilyen népi tánclépés • Bármilyen modern tánclépés
Logikusan, egyenletesen kapcsolódnak a mozdulatokhoz, szükségtelen megállások vagy hosszabb előkészítés nélkül.
Lehetséges a mozdulatok szintjének, irányának, sebességének változtatása (beleértve a földre való lemenetelt is), <u>nem</u> pedig egyszerű mozdulatok (például: sétálás, lépkedés, futás) szerkezeléssel való összekötése.
A kombináció során különböző ritmikai mintákat lehet alkotni a mozgásban lévő kéziszerrerel (különböző síkok, irányok, szintek, tengelyek)
Végezhető részlegesen vagy teljes elmozdulással

4.4 Táncos lépés kombináció nem érvényes, ha:

- Kevesebb, mint 8 mp
- A kéziszér alapvető szerkezelésétől való súlyos eltérés
(0.30 vagy annál magasabb értékű technikai hiba)
- Egyensúlyvesztés, mely során 1 vagy 2 kézre, vagy a kéziszerre támaszkodik a tornász
- Teljes egyensúlyvesztés eséssel
- Nincs kapcsolat a zene ritmusa, karaktere és a test-kéziszér mozdulatai között
- Minimum 2 különböző mozdulatváltozat hiánya: módozatok, ritmus, irányok és szintek
- Minimum 1 fundamentális szertechnikai elem hiánya
- A teljes táncos lépés kombináció bemutatása a talajon történik
- Pre-akrobatikus elem vagy malom van benne
- Több, mint 1 **AD**

4.5 Értéke: 0.30 pont minden egyes S

5. Dinamikus elemek fordulattal (R)

5.1 Követelmények:

5.1.1 Minimum 1, maximum 5 (időrendi sorrendben)

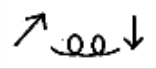
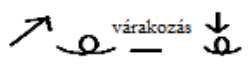
5.1.2 Alapvető követelmények a R-hoz (alább):

A R akkor érvényes, ha mind a 3 alapvető követelmény teljesül.

Jele	Alapértéke	Mozdulat	Bázis/alap leírása
R	0.20	Kéziszer dobása	Nagy vagy közepes dobás
		A test minimum 2 bázis fordulata	A test 2 teljes bázis fordulatának bemutatása: • 360° minden fordulat • megszakítás nélkül • bármely tengely körül • talajhelyzetbe kerüléssel vagy anélkül • a test fordulatának tengelyváltásával vagy anélkül Az első alap fordulat bemutatható a dobás vagy a kéziszer repülési íve alatt.
		Kéziszer elkapása	Kéziszer elkapása a bázis fordulatok után vagy a kritériumnak megfelelően

5.1.3 A R alapértéke további kritériumok teljesítésével növelhető. A további kritériumokat végre lehet hajtani a kéziszer dobásánál, a kéziszer dobása alatt végrehajtott testfordulatoknál és a kéziszer elkapásánál.

5.1.4 A R értékét a bemutatott fordulatok és a végrehajtott kritériumok határozzák meg: ha az utolsó fordulat végrehajtása az elkapás után történik meg, abban az esetben az utolsó fordulat és a hozzáadott kritériumok (szint **vagy** tengelyváltás) nem értékelhetők. **Az elkapás során helyesen végrehajtott egyéb kritériumok érvényesek akkor is, ha az utolsó fordulat nem számít.**

Magyarázatok: Elkapás a fordulatok végén	Érvényes
	Igen (R)
	Nem (2 bázis fordulat közti megszakítás)
 elkapás zene után	Nem

5.1.5 Minden R-nak **különbözőnek kell lennie**, a fordulatok számára való tekintet nélkül.

5.1.6 Minden fordulat (pre-akrobatikus elemek, chainé, **malomforgó**... stb.) maximum 1 alkalommal mutatható be izoláltan vagy sorozatban. Ezeknek a fordulatoknak az ismétlése (izoláltan vagy sorozatban) másik R-ban nem elfogadható.

5.2 Összefoglaló táblázat a R további kritériumaihoz

Kéziszer repülési	
Jele	Hozzáadott kritérium R + 0.10 minden alkalommal
R ₃ , R ₄ stb.	A test további fordulata bármely tengely körül a szer repülési íve alatt
Z	A test tengelyének vagy szintjének változása fordulat alatt (minden R esetében csak 1 kritérium érvényes: vagy tengely- vagy szintváltás - nem mindkettő)

Kéziszer dobása alatt		Kéziszer elkapása alatt	
Jele	Általános kritérium minden kéziszerre + 0.10 minden alkalommal		
	Látótéren kívüli szer		
	A kéz segítsége nélkül (nem érvényes: a szer direkt elkapása karra (○), vegyes elkapás esetén (∪, II))		
	Elkapás fordulat közben : akkor érvényes, ha  együtt van bemutatva		
	A láb(ak) alatt		

Jele	Dobás speciális kritériumai	Jele	Elkapás speciális kritériumai + 0.10 minden alkalommal
	Áthaladás a szeren dobás alatt (∪, ○)		Áthaladás a szeren elkapáskor (∪, ○)
	Talajról felpattanó kéziszere, vagy a talajon guruló kéziszere dobása		A szer közvetlen újradozása, újrapattintása, a talaj vagy a test bármely része általi megszakítás nélkül (∪, ○, ●, II, ⊖)
			2 kötélvég elkapása 2 kézben a test bármely részének támogatása nélkül
	Nyitott és feszített ∪ dobása (egyik végén vagy középen tartva)		Nyitott és feszített kötélvég elkapása a szabad vég folyamatos mozgásával
	Pörgetett dobás a tengely körül (○) vagy pörgetés vízszintes síkban (II)		Elkapás testen gurítással
	2 buzogány nyitott dobása (II): egyidejűleg, aszimmetrikusan, „cascada” dobás (dupla vagy tripla)*		Elkapás 1 kézzel (●)
	Ferde síkú dobás ○		Szer elkapása körzessel ○ (Lásd: ≠)
			Vegyes elkapás ∪, II (Lásd: ≠)

Buzogány (↗)

- **Aszimmetrikus dobások** egyidőben bemutathatók 1 vagy 2 kézzel. A két buzogány repülés közbeni mozgásának különböznie kell formájában és amplitúdójában (az egyik dobás magasabb, mint a másik), vagy síkjában és irányában.
- **„Cascade” dobások (dupla vagy tripla):** A dobás alatt mindkét buzogánynak a levegőben kell lennie.

*Megjegyzés: A szer közvetlen újradozása, újrapattintása (✓) – minden kéziszere esetén

- Az újradozás/újrapattintás a **R** fő része (a **R** dobásának kezdete), így ahhoz, hogy a **R** érvényes legyen, feltétel az újradozás/újrapattintás elkapása.
- Újradozás/újrapattintás alatt kritériumok bemutatása érvényes.
- Az újradozás/újrapattintás elkapása után végrehajtott kritériumok nem értékelhetők a **R** részeként, mert legtöbb esetben ezek magassága nem egyezik meg a kezdő dobás magasságával. **Az újradozás elkapása használható szernehézség részeként (AD).**

Magyarozat és példa: R elemek feljegyzése	
$R2 \downarrow \times = 0.40$ Dobás, 2 fordulat (0.20), elkapás a második fordulat közben (0.10) látótéren kívül (0.10)	
$\neq R3 \downarrow = 0.50$ Dobás a kéz segítsége nélkül (0.10), 3 fordulat (0.20 alap + 0.10 hozzáadott fordulat), labda elkapása 1 kézzel (0.10)	

5.3 Testmozdulatok használata R-ban

5.3.1 Használhatóak testtechnikai nehézségek:

- 0.10 pont értékű fordulattal végrehajtott **BD** a **R** bármely fázisa alatt, mint fordulat
Példa: Malomforgó előre a test vízszintes tengely körüli fordulatok elemeként használható. Ha a tornász 2 vagy 3 sikeres malomforgót mutat be a **R** alatt, a fordulatok között kell tennie 1 lépést.
- 0.10 pontnál magasabb értékű fordulat esetén (pl.: fordulatok ugrások és forgások a kéziszers dobása **vagy** elkapása közben) a fordulatok a **R** fordulataiként és **BD**-ként is számítandók.
- A dobás végrehajtható **BD**-vel akkor, ha a két bázisfordulat a **BD** után azonnal megkezdődik.
- Végrehajtható elkapás a **BD**-vel, amennyiben megfelel a **R** szabályainak. (5.1)

Megjegyzés: ugrássorozat esetén, ha a dobás az 1. ugrással történik, az elkapás pedig a 2. vagy a 3. ugrással, nem tekinthető R-nak.

5.4 Pre-akrobatikus elemek

5.4.1 Csak az alábbi pre-akrobatikus elemek csoportja engedélyezett:

- Repülési fázis és rögzített helyzet nélkül végrehajtott gurulás (bukfenc) előre és hátra (helytelen technika esetén levonás a kiviteli bírótól)
- Repülési fázis és rögzített helyzet nélkül végrehajtott átfordulások előre, hátra (bógni) és oldalra (cigánykerék); (helytelen technika esetén levonás a kiviteli bírótól)
- Mellkason átfordulás talajról indítva a vállon keresztül, egyenes törzsszel



- „**Spárga-bukfenc**”: spárgaugrás törzshajlítással előre, amit közvetlenül gurulás követ
 - o **Spárga-bukfenc** bemutatható **R**-val, **amennyiben közvetlenül követi egy másik fordulat.**
 - o A „szintváltás” (**Z**) **számít a spárga-bukfenc** esetén a **R**-ban, ha közvetlenül követi egy másik **fordulat/gurulás = R2Z**

5.4.2 Az átfordulások és cigánykerekek különbözőnek számítanak, ha:

- előre, hátra vagy oldalra,
- alkaron, mellkason vagy a háton,
- váltott lábbal vagy anélkül hajtják végre;
- a kiinduló vagy befejező helyzet különbözik (talaj vagy álló helyzet)

5.4.3 Az alábbi elemek engedélyezettek, de nem számítanak pre-akrobatikus elemnek:

- támaszhelyzet a vállakon (gyertya);
- haránt- vagy oldalspárga a talajon a pozícióban való megállás nélkül;
- támasz 1, 2 kézen vagy alkaron a test bármely más részének padlóval való érintkezése, a test átfordulása és a függőleges helyzetben való megállása nélkül

5.4.4 Minden pre-akrobatikus és akrobatikusnak nem minősülő elemcsoport szerepelhet a gyakorlatban, ha megállás nélkül hajtják végre. (Rövid szünet megengedett, annak érdekében, hogy a kéziszers elkapása megvalósulhasson az elem alatt)

5.4.5 Azonos fordulatok elem (**pre-akrobatikus, chainé, malomforgó... stb.**) használható egyszer **R**-ban és egy alkalommal **AD**-ként.

6. SZERNEHÉZSÉG (AD)

6.1 Meghatározás:

- Egy technikailag különösen nehéz kéziszer-test kapcsolat, ami állhat minimum 1 bázisból 2 kritériummal kiegészítve, vagy 2 bázisból 1 kritériummal.

-vagy-

- Egy érdekes vagy innovatív kéziszerhasználat (nem látható rendszeresen, mint az RG alapvető szertechnikai elemei), mely állhat minimum 1 bázisból 2 kritériummal kiegészítve, vagy 2 bázisból 1 kritériummal.

6.1.1 Bemutatható:

- izoláltan,
- BD** alatt: az alap szertechnika érvényes lesz a testtechnikai nehézségre
- S** alatt – maximum 1 **AD** (pre-akrobatikus elem(ek) vagy malomforgó(k) végrehajtása nélkül)

6.1.2 Minden egyes **AD**-nek különbözőnek kell lennie: azonos bemutatás nem érvényes (nincs levonás).

6.2 Követelmények

6.2.1 Minden egyéni gyakorlatnak tartalmaznia kell legalább 1 **AD**-t.

6.2.2 **AD** érvényes, ha a bázis és a kritérium meghatározott számára vonatkozó követelmény teljesül.

6.2.3 **AD** nem érvényes, ha:

- a bázis vagy a kritérium nem a meghatározásnak megfelelően kerül bemutatásra;
- teljes egyensúlyvesztés történik eséssel;
- a kéziszerre jellemző alapvető szertechnikai jellemzőktől súlyosan eltér (0.30 pont vagy magasabb értékű technikai hiba esetén);
- ismétlődik a pre-akrobatikus elem.

6.3 Érték

6.3.1 Minden egyes bázis fundamentális vagy nem-fundamentális szertechnikai elem (3.3, 3.4), melynek értéke 0.00 pont. A bázist és a kritériumokat a technikai magyarázatokban meghatározottak szerint kell végrehajtani.

6.3.2 A bázis minimum 2 kritériummal végrehajtva (lásd: alább) lehet 0.20, 0.30 vagy 0.40 pont értékű.

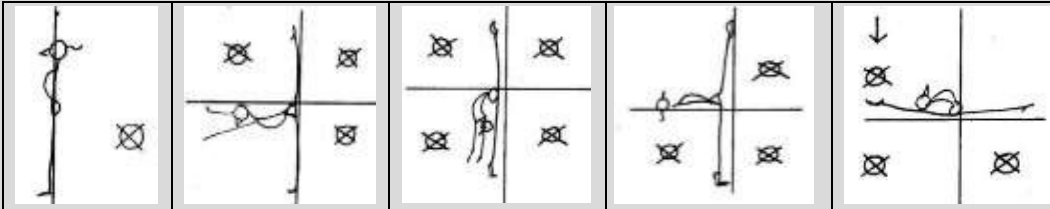
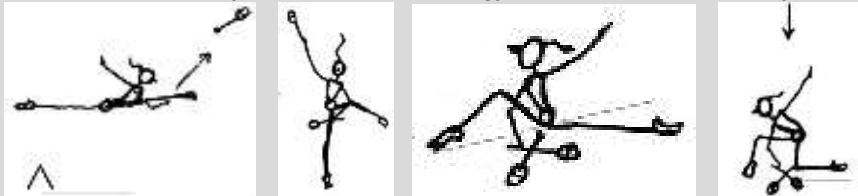
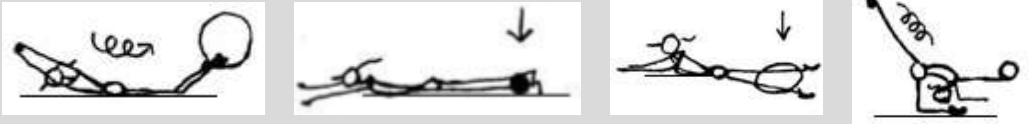
Alapvető szerkezelés (fundamentális vagy nem-fundamentális szertechnikai elemcsoport)	0.20
Specifikus szerkezelés: - gurítás minimum 2 nagy testszegmensen - kis dobás és elkapás 2 nyitott buzogánnyal - nagy dobás - átadás a kéz segítségével nélkül legalább két különböző testrész között (nem a kezekkel)	0.30
Szer elkapása vagy újradobása a talajról vagy a test egy részéről nagy dobás után	0.40

6.4 Kritériumok:

Jel	Kritériumok
	Kéz segítségével nélkül (nem érvényes: a szer karral történő direkt elkapása (O), vegyes elkapás (U, II) esetén)
	Látótéren kívül
	Fordulat (180° vagy több)
BD	Testtechnikai nehézség: ugrás, forgás vagy egyensúly
	Kötél és karika dobása hátra (nyitott vagy hajtott kötél) ugrás(ok)/szökdelés(ek) közben Kötél – karkeresztezés ugrás(ok)/szökdelés(ek) alatt
	Láb(ak) alatt

3→	Sorozatban bemutatva (3) megszakítás nélkül: nagy gurítás ○ ● , kis dobás II (nyitott)
∞	A szer dupla (vagy több) fordulata ugrás(ok)/szökkenés(ek)/lépés(ek) alatt
=	Talajhelyzet (térdelésben is érvényes)
✓	Közvetlen újradozás/újrapiattintás a talajról vagy a test különböző részeiről
I	Nyitott és feszített U dobása (a kötel végét vagy közepét fogva) Nyitott és feszített kötel elkapása a szabad kötelvég folyamatos mozgásával
⊖	Pörgetett dobás a tengely körül (○) vagy pörgetés vízszintes síkban (II)
↕	2 buzogány kis/közepes, aszimmetrikus dobása
↓	Elkapás testen gurítással
⊙	Elkapás körzéssel ○ (Lásd: ≠)
↓	Vegyes elkapás U, II (Lásd: ≠)

6.4.1 Magyarázatok és példák:

Jel	Kritériumok
≠	Kéz segítségével nélkül A kéziszernek rendelkeznie kell egy olyan önálló technikai mozdulattal, amit indíthat: • más testrészrel történő impulzussal • a kéz kezdeti impulzusával, de azt követően a kéziszernek teljesen önálló mozgulatot kell végeznie a kéz segítségével nélküli
⊗	Látótéren kívül:  Ugrás
≠	Láb alatt dobás, elkapás és szerkezelés egy nehéz test-kézi szer kapcsolat során. Példa:  Példa: labda ujjon pörgetése a láb alatt, vagy malomkörzés buzogánnyal a láb alatt... stb.
=	Dobás, elkapás, testen gurítás egy nehéz test-kézi szer kapcsolat során a kéziszer ejtésének kockázatával talajhelyzetben. Példa: 

6.5 Új, eredeti szertechnikai elemek: ⚙

- Az edzőket arra biztatják, hogy nyújtsanak be olyan új, eredeti szertechnikai nehézségi elemeket, melyeket még nem mutattak be. Az eredeti szertechnikai elemek a legmagasabb értékűek az **AD** elemek között – **0.40**.
- Minden eredeti szertechnikai elemet a FIG RG Technikai Bizottságának kell benyújtani.
- Az érintett Nemzeti Szövetség feladata elküldeni az eredeti szertechnikai elemről készült **feltöltött videót a FIG számára** (tartalmaznia kell az elemet magát és egy másik videót, amelyben a teljes kompozíció látható az új elemmel verseny közben), az elem leírását két nyelven (angol és francia) és az elem rajzeit.

- Az elfogadott eredeti szertechnikai elem csak az adott tornászra érvényes az olimpiai ciklus végéig; bármely tornász végrehajthatja ugyanazt az elemet az eredetiségért járó érték nélkül.
- Együttes kéziszer csapat együttműködése során, ha egy eredeti szertechnikai elem kis technikai hibával van végrehajtva, az együttműködés érvényes, de a csapatot nem illeti meg az eredetiségért járó érték.

7. Nehézségi pontszám (D)

A **D**-bírók értékelik a nehézségeket és benyújtják a részleges pontszámokat a lehetséges levonásokkal.

7.1 Első alcsoport (D1 és D2)

Nehézség	Minimum/Maximum	Levonás 0.30
Testtechnikai nehézségek	Minimum 3 9 legmagasabb értékű BD számít	Kevesebb, mint 1 nehézségi elem valamely testtechnikai elemcsoportból ($\wedge$, $\top$, ϕ): levonás minden hiányzó nehézségi elemért Kevesebb, mint 3 BD bemutatása
Ha a BD ismételt, vagy a szertechnikai elem azonosan kerül bemutatásra BD alatt, az ismételt nehézség nem érvényes (nincs levonás).		
Egyensúly lassú fordulattal	Max. 1	Több, mint 1
Táncos lépés kombinációk	Min. 1	Hiányzik min. 1

7.2 Második alcsoport (D3 és D4)

Nehézség	Minimum/Maximum	Levonás 0.30
Dinamikus elemek fordulattal	Min. 1	Hiányzik min. 1
Szernehezség	Min. 1	Hiányzik min. 1

8. UGRÁSOK

8.1 Általánosságok

8.1.1 Minden ugrás **alapvető jellemzői** a következők:

- **határozott és fixált forma** a repülési fázis alatt
- megfelelő **emelkedés** az ugrások során a forma megmutatása érdekében

8.1.2 Az ugrás **fixált és jól kivehető formája a megfelelő emelkedés nélkül** nem értékelhető nehézségként, kiviteli levonással jár.

8.1.3 Az ugrás nem érvényes **min. 1** fundamentális vagy nem-fundamentális szertechnikai elem végrehajtása nélkül.

8.1.4 Azonos formában bemutatott ugrások ismétlése nem értékelhető, csak sorozat esetén. (8.1.5) Azonos formának minősül: elugrás 1 vagy 2 lábról (hacsak másképp nem szerepel a táblázatban), repülési fázis alatt megtett fordulatok száma.

8.1.5 Az ugrássorozat 2 vagy több egymást követő **azonos ugrás sikeres bemutatásából** áll, melyeket köztes lépéssel vagy anélkül hajt végre a tornász. (az ugrás típusától függően) Minden egyes ugrás a sorozatban egy nehézségi elemnek számít. (Lásd: 8.2. táblázat) **Minden egyes ugrást külön kell értékelni. (Lásd: 17. oldal, 3.2.2)**

8.1.6 A **spárga-bukfenc** – spárgaugrás törzshajlítással előre, amit egyből gurulás követ – nem minősül **spárgaugrásnak**, csak pre-akrobatikus elemnek.

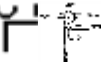
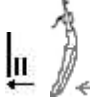
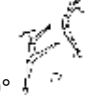
8.1.7 Minden gyűrűhelyzetes ugrásnál a lábfejnek vagy a láb egyéb részének közelítenie kell a fejhez. (zárt gyűrűhelyzet, érintés **szükséges**)

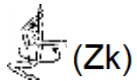
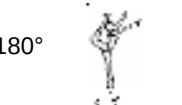
8.1.8 Minden törzshajlításos ugrásnál, a fejnek közelítenie kell a láb egy részéhez (érintés **szükséges**).

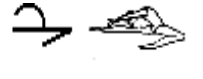
8.1.9 A **repülési fázis alatt** végrehajtott fordulat(ok) számítása az elrugaszkodó láb talajelhagyásától a leérkező láb talajra érkezéséig tart.

8.1.10 Az ugrást úgy kell végrehajtani több, mint 1 fő mozdulattal történő összekapcsolása esetén (pl.: őzugrás gyűrűhelyzettel, elrugaszkodás 1 vagy 2 lábról), hogy a repülési fázis alatt egyértelmű, tisztán látható kép, és fixált, jól meghatározható forma legyen bemutatva (**a forma nagy billenő mozdulat nélkül érvényes**).

8.2 Testtechnikai nehézségek táblázata – UGRÁSOK (^)

Ugrások fajtái	Érték					
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1. Zsugorfelugrás fordulattal (360°)	360° 					
2. Ollóugrás hajlított lábbal	360° 					
3. Nyújtott testű ugrás fordulattal (360°)	360° 					
4. Passé ugrás (szabad láb hajlítva elől vagy hátul)						
5. Felugrás szabad láb elől nyújtott helyzetben	180° 					
6. Felugrás szabad láb oldalt nyújtott helyzetben	180° 					
7. Felugrás szabad láb hátul nyújtott Arabesque	180° 					
8. Felugrás szabad láb Attitude helyzetben	180° 					
9. «Cabriole» előre		180° 				
10. «Cabriole» oldalra						
11. «Cabriole» hátra vagy fordulattal (180° vagy több)		180° 				
12. Ívugrás vagy ívugrás fordulattal (180° vagy több)		180° 				

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
13. "Ollóugrás" lábtartáscserével, elől, vízszintnél magasabbra, teljes lábfej fejnél magasabbra, vagy lábtartáscsere hátra vízszintesig, vagy gyűrűvel		 (az egész láb fej felett)				
						
14. Csuka ugrás						
15. Cossack ugrás elől nyújtott láb vízszintesen, fordulattal vagy előrehajlás fordulattal	4 	180° 	180° 			
16. Cossack ugrás elől nyújtott láb teljes lábfej fejnél magasabbra v. fordulattal (180° vagy több)		4 	180° 			
17. Cossack oldalt nyújtott láb a magasban (Zhukova) segítséggel és/v fordulattal (180° vagy több)		4' 	180° 			
			180°  (Zk)			
18. Gyűrűugrás elrugaszkodás 1 v. 2 lábról vagy fordulattal (180° vagy több)		180° 				
19. Gyűrűugrás két lábbal						
20. Spárgaugrás, gyűrű helyezett vagy törzshajlítással hátra, elrugaszkodás és érkezés azonos lábra (Zaripova)						
				 (Zr)		

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
21. Spárgaugrás elrugaskodás 2 lábról, vagy gyűrűhelyezettel, vagy törzshajlítással hátra						
22. 2 vagy több egymást követő spárgaugrás, elrugaskodó láb váltásával					2 — Egy nehézség 3 — (0.70) Egy nehézség  	
23. Spárgaugrás fordulattal				180° 	180° 	180° 
24. Váltóspárga ugrás (nyújtott lábbal)						
25. Váltóspárga ugrás (hajlított lábbal)						
26. Oldalspárga ugrás, 1 lábról való elrugaskodással						
27. Oldalspárga ugrás, 2 lábról való elrugaskodással						
28. Váltó oldalspárga ugrás (hajlított vagy nyújtott lábbal)						
29. Őzgrás, 1 v. 2 lábról elrugaskodás, gyűrűhelyezettel, vagy fordulattal, vagy törzshajlítás hátra				180° 		
		180° 	180° 			

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
30. Váltóőz ugrás (hajlított lábbal)						
31. Fúrógrás (elrugaskodó lábra érkezés, vagy gyűrűhelyeztetel 1 v. 2 lábbal)						
32. Fúróspárga ugrás, gyűrűhelyeztetel, vagy hátra törzshajlítással						
33. Fúróőz ugrás gyűrűhelyeztetel, vagy törzshajlítással hátra						
34. « Revoltade »						
35. Kadettugrás						
36. Kadettugrás spárganyitással						
37. Forgóőz ugrás (Jeté en tournant)						
38. Forgóspárga ugrás (Jeté en tournant)						
39. Forgó váltóspárga ugrás (Jeté en tournant)						
40. Pillangóugrás, szabad láb és az elrugaskodó láb áthalad a vízszintes; a repülési fázis alatt a törzs helyzete közel a vízszinteshez v. lejjebb.						

9. EGYENSÚLYOK

9.1 ÁLTALÁNOSságOK

9.1.1 Az egyensúlyhelyzeteknek 3 fajtáját különböztetjük meg:

- A. Egyensúlyhelyzetek 1 lábon: lábujjhegyen vagy talpon
- B. Egyensúlyhelyzetek a test egyéb részén
- C. Dinamikus egyensúlyok

9.1.2 Alapvető jellemzők:

A. Egyensúlyhelyzetek 1 lábon

- a. Végezhetőek lábujjhegyen (relevében) vagy talpon
- b. Jól meghatározható, tiszta, fixált forma bemutatása szükséges **megállással**:
 - **legalább 1 mp-ig rögzített formában,**
 - **minimum 1 szertechnikai elem végrehajtásával (3.3, 3.4 táblázat).**
 - **Amennyiben a forma jól kivehető és a helyesen van végrehajtva a szertechnikai elem, de nem elegendő a pozíció megtartása, az egyensúly érvényes, de a technikai kiviteli bírő levon.**

B. Egyensúlyhelyzetek a test egyéb részein

- a. A test különböző részein végrehajtva
- b. Jól meghatározható, tiszta, fixált forma **kitartással**

C. Dinamikus egyensúlyok

- a. Egyenletes és folyamatos mozdulatokkal végrehajtva, egyik formától a másikig
- b. Egyértelműen meghatározott forma: a test összes érintett része a megfelelő pozícióban van

9.1.3 Minden egyensúlyi helyzetet **1 fundamentális vagy nem-fundamentális szertechnikai elemmel** kell bemutatni. Amennyiben az egyensúlyi helyzet nincs összekötve **minimum 1** fundamentális vagy nem-fundamentális szertechnikai elemmel, a nehézség **nem érvényes**.

9.1.4 A szertechnikai elemet (fundamentális vagy nem-fundamentális) **az egyensúlyi helyzet fixálásának pillanatától** kell számítani, **minimum 1 mp-es megtartással**.

9.1.5 A súlyláb lehet **nyújtott vagy hajlított** helyzetben, nem változtat a nehézség értékén.

9.1.6 Minden gyűrűhelyzetes egyensúlyi nehézség esetén a lábfejnek vagy a láb egyéb részének közelítenie kell a fejhez. (zárt gyűrű pozíció, érintés **szükséges**)

9.1.7 Minden törzshajlításos egyensúlyi nehézség esetén a fejnek közelítenie kell a lábhoz vagy egy részéhez. (érintés **szükséges**)

9.1.8 Gyakorlatonként csak **1** egyensúlyi nehézség mutatható be 180° vagy több fokok „lassú fordulattal”.

Értéke: 0.10 pont talpon / 0.20 pont lábujjhegyen + a nehézségi elem értéke.

9.1.9 A „lassú fordulatot” csak az elem kezdő pózának fixálása után lehet megkezdeni, és **impulzusonként nem lehet több, mint $\frac{1}{4}$ fordulat**. Az olyan fordulat, amely egyetlen indításból van végrehajtva, törli a nehézség értékét (a „lassú fordulat” nem minősül forgásnak) A „lassú fordulat” nehézség alatt a test nem „pattoghat” (a törzs és vállak fel-le mozgása). Az ilyen helytelen technika törli a „lassú fordulat” értékét (+ kiviteli hiba).

9.1.10 A „lassú fordulat” végrehajtása térden, alkaron vagy kozák-helyzetben nem lehetséges.

9.1.11 Egyensúlyhelyzetek ismételése azonos formában, „lassú fordulattal” vagy anélkül nem lehetséges.

9.1.12 A fouetté egyensúly 1 nehézségi elemnek minősül, minimum 3 azonos vagy eltérő forma bemutatásával lábujjhegyen, a formák közötti saroktámasszal végrehajtva, a kéz segítségével vagy anélkül, minimum egy fordulattal (90° vagy 180°). Minden egyensúlyi helyzet formáját hangsúlyosan meg kell jeleníteni (tisztá forma). 1 fundamentális vagy nem-fundamentális szertechnikai elem bemutatása szükséges az elem bármely fázisa alatt.

9.1.13 Lehetséges azonos forma bemutatása egy fouetté egyensúlyon belül, de bármely forma ismételése izoláltan vagy másik fouetté egyensúlyi részeként nem engedélyezett.

9.1.14 Az 1 lábon végrehajtott egyensúlyi helyzetek bemutatása lehetséges lábujjhegyen vagy talpon. A talpon végrehajtott egyensúlyok értéke 0.10 ponttal csökken és a szimbólum mellé kell rajzolni egy nyilat. (↓)

Példa: lábujjhegyen:  = 0.30

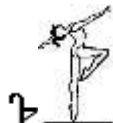
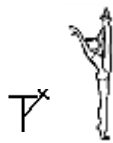
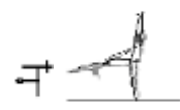
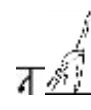
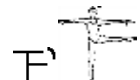
talpon: ↓  = 0.20

9.1.15 A dinamikus egyensúlyok (**kivéve a fouetté egyensúly**) végrehajthatóak lábujjhegyen vagy talpon az érték vagy a szimbólum változása nélkül.

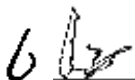
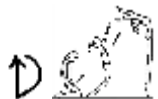
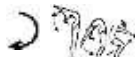
9.1.16 Egyensúlyok végrehajtása a tornász szintjének változásával (súlyláb fokozatos hajlítása és/vagy nyújtása):

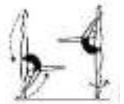
- A végrehajtás során szükséges a törzs függőleges és a láb vízszintes helyzetét megtartani.
- Az egyik formából a másikba történő átmenetnek – „súlyláb nyújtása”/„súlyláb hajlítása” a másik formába (és/vagy, fordítva) - lassúnak és fokozatosnak kell lennie, a tornásznak a relevé pozíciót az elem kezdetétől a végéig fent kell tartania.

9.2 Testtechnikai nehézségek táblázata – EGYENSÚLYOK (T)

Egyensúlyok fajtái	Egyensúly 1 lábon		Értéke			
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	
1. Szabad láb hátul, vízszintes alatt, törzshajlítás hátra						
2. Passé előre vagy oldalra (vízszintes pozíció)	 					
3. Előre: szabad láb vízszintesen (nyújtva v. hajlítva), vagy a törzs hátra döntésével vízszintesig						
						
4. Szintváltás, súlyláb fokozatos hajlítása és/vagy nyújtása						
						
5. Lábkihúzás kéz segítségével vagy anélkül, törzs hátra döntése vagy hajlítása vízszintig vagy vízszint alá						 
6. Oldalt: szabad láb vízszintes vagy törzs hajlítása vízszintesig						

	0.10	0.20	0.30	0.40		0.50
7. Oldal lábkihúzás kéz segítségével vagy anélkül, vagy törzs hajlítása vízszintesig						
8. Arabesque: szabad láb vízszintes vagy törzsdöntés előre, hátra törzshajlítás vízszintesig						
9. Gyűrűhelyzet kéz segítségével vagy anélkül, fejhez tartás vízszintes törzssel						
10. Attitude, attitude törzshajlítással hátra						
11. Kozák, szabad láb vízszintesen minden irányba						
12. Cossack, szabad láb elől vagy oldalt (láb fejnél magasabban) kéz segítségével vagy anélkül						
Egyensúly a test más részén						
13. Szabad láb elől (lábfejnél magasabban) kéz segítségével vagy anélkül						
14. Szabad láb oldalt (láb fejnél magasabban) segítséggel vagy anélkül						

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
15. Szabad láb hátra „spárga helyzet” (fejnél magasabban) segítséggel vagy anélkül					
16. Gyűrűhelyzet					
17. Törzsemelés hátra					
18. Egyensúly mellkason támaszkodva kéz segítségével vagy anélkül (Kabaeva)	Kb 				
Dinamikus egyensúlyok					
19. Hasról mellkasra áthaladás					
20. Dinamikus egyensúlyok teljes testhullámmal minden irányba, álló helyzetben (elől, oldalt, hátul), talajról indítással vagy talajra érkezéssel					
					
					
					
21. Fouetté: láb vízszintesen min. 3 azonos vagy különböző forma			 Láb vízszintesen min. 2 forma + min. 1 fordulat		 Láb vízszintes felett min. 2 forma + 1 fordulat
22. Dinamikus egyensúly alkartámaszban, láb mozdulatával vagy anélkül	 hátra mozdulat alkartámaszban 				

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
23. Dinamikus egyensúly 2 v. 3 formával (Utyacsheva); fordulattal				 U₂ fordítva is  U₃ (0.50)	 U₂ 180° hármelv fázisában 180° fordulattal vagy fordítva  U₃ 180° (0.60)
24. Dinamikus egyensúlyok: (Gizikova), (Kapranova)				 Gz fordítva is  Kp fordítva is	

10. FORGÁSOK

10.1 Általánosságok

10.1.1 A forgásoknak 2 fajtáját különböztetjük meg:

- A. Forgások 1 lábon: lábujjhegyen vagy talpon
- B. Forgások a test egyéb részein

Minden forgásnak a **következő alapvető jellemzőkkel** kell rendelkeznie:

- A bázisforgás minimum 360°, **fixált, jól meghatározott formával bemutatva.**
(kivételek: #6, #9, #17 – bázis 180°)

Megjegyzés: A jól meghatározott forma azt jelenti, hogy tornász által bemutatott helyes forma minimum a bázis fordulat alatt meg van tartva; csekély eltérések a formában kiviteli hibának minősülnek. Ha a forma felismerhetetlen vagy nincs megtartva, a nehézség nem érvényes.

10.1.2 A forgás a bemutatott fordulatok számának megfelelően van értékelve. Abban az esetben, ha a forgás folyamatossága megtörik (beleszökkenés), csak a megszakadás előtti fordulatok lesznek értékelve.

10.1.3 A forgást a forgás bármely szakasza alatt **minimum 1** fundamentális és/vagy nem-fundamentális szertechnikai elemmel kell végrehajtani, hogy érvényes testtechnikai nehézségnek számítsón.

10.1.4 Forgássorozatok: egymás után bemutatott (2 vagy több), saroktámasszal vagy nélkül végrehajtott forgások. Minden egyes forgás 1 nehézségi elemnek számít. **Minden forgás külön értékelendő** (kivételek: fouetté forgások)

Példák:

 360°	 360°	 360°
Érvényes	Érvényes	Érvényes
 360°	 kevesebb, mint 360°	 360°
Érvényes	Nem érvényes	Érvényes

10.1.5 Különböző forgások: különböző formában bemutatott forgások a fordulatok számára való tekintet nélkül. (érvényes a fouetté forgásra is)

10.1.6 A súlyláb lehet **hajlított és nyújtott**, a nehézség értéke nem változik.

10.1.7 **A formát minimum a bázis fordulat vége előtt be kell mutatni.**

10.1.8 **Minden gyűrűhelyzetes vagy törzshajlítással végzett forgás esetén a fejnek közelítenie kell a láb egy részéhez (zárt pozíció, érintés szükséges).**

10.1.9 Formaváltással kivitelezett forgások

- 1 nehézségi elemnek számít
- **Minden formát lábujjhegyen kell bemutatni**
- A forgás minden különböző fordulatának minimum 360°-nak kell lennie
- A formaváltást **saroktámassz** és megszakítás **nélkül** kell végrehajtani
- Minimum 1 fundamentális vagy nem-fundamentális szertechnikai elemet végre kell hajtani a forgás **bármely** szakasza alatt.

10.1.10 Fouetté

- 1 nehézségi elemnek számít
- 2 vagy több azonos vagy különböző forma összekapcsolása saroktámasszal
- Különböző formák mutathatók be:
 - a) izoláltan,
 - b) kombináltan (egymás után vagy felváltva) ugyanazon fouetté forgáson belül (a formák nem ismételhetők meg más fouetté forgás részeként).
- Minden 2. fouetté forgás alatt 1 különböző fundamentális vagy nem-fundamentális szertechnikai elem bemutatása kötelező.

10.1.11 Malomforgó

- 1 nehézségi elemnek számít
 - o 2 vagy több fordulat saroktámasszal vagy anélkül történő összekapcsolása esetén:
 - + 0.10 pont jár minden egyes további fordulatért a 360° bázis fordulat felett.
- Minden 2. malomforgó alatt 1 különböző fundamentális vagy nem-fundamentális szertechnikai elem végrehajtása kötelező.

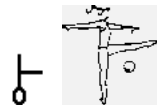
10.1.12 Szintváltással végrehajtott forgások (súlyláb fokozatos hajlítása és/vagy nyújtása)

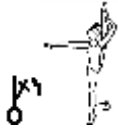
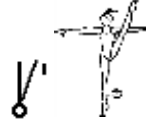
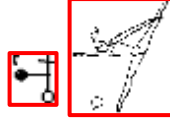
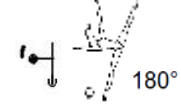
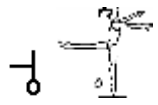
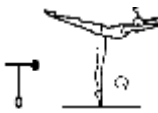
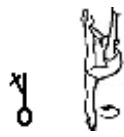
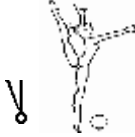
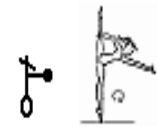
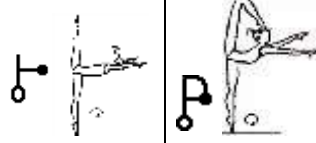
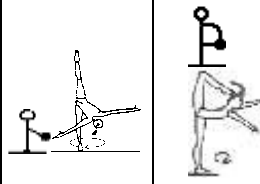
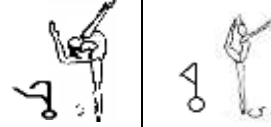
- Az első bemutatott forma határozza meg az elem alapértékét.
- A végrehajtás során szükséges a törzs függőleges és a láb vízszintes helyzetét megtartani.
- Az egyik formából a másikba történő átmenetnek – „súlyláb nyújtása”/„súlyláb hajlítása” a másik formába (és/vagy, fordítva) - lassúnak és fokozatosnak kell lennie, a tornásznak a relevé pozíciót az elem kezdetétől a végéig fent kell tartania.
- A tornász szintváltásának irányát egy nyíllal kell jelölni a szimbólum mellett.
 -  súlyláb fokozatos hajlítása + 0.10
 -  súlyláb fokozatos nyújtása + 0.10
 -  súlyláb fokozatos hajlítása és nyújtása, vagy fordítva + 0.10 + 0.10

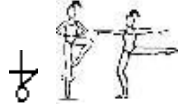
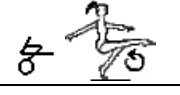
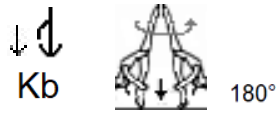
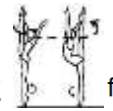
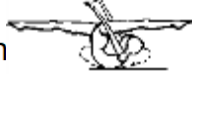
10.2 Többszörfordulatok kritériumai:

- 10.2.1 Minden plusz 360° fordulat talpon vagy a test egyéb részén végrehajtva a bázisforgás 0.10 pont értékét + 0.10 ponttal növeli.**
- 10.2.2 Lábujjhegyen végrehajtott forgások esetén: + 0.20 ponttal nő a 360° bázisforgás alapértéke.**
(Kivétel: #6, #9, #17 – bázis 180°)

10.3 Testtechnikai nehézségek táblázata – FORGÁSOK (♯)

Forgások fajtái	Érték				
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
	Forgás 1 lábon				
1. Szabad láb elől, törzshajlítás előre					
2. Szabad láb hátul, törzshajlítás hátra					
3. "Passé" (előre, oldalra) törzshajlítással hátra					
4. Spirál fordulat részleges hullám 1 lábon ("hordó")					
5. Elöl: szabad láb vízszintes (nyújtott vagy hajlított)					
					
6. Elöl lábkihúzás kéz segítségével vagy anélkül, törzs döntése hátra vízszintesig					180° 
7. Oldalt: szabad láb vagy törzs vízszintes					

Forgások fajtái	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
8. Oldal lábkihúzás kéz segítségével vagy anélkül					
9. Oldalspárga, kéz segítségével vagy anélkül				 180°	 180°
10. Arabesque: szabad láb hátul, törzsdöntés előre vízszintesig, törzshajlítás hátra					
11. Lábkihúzás hátra kéz segítségével vagy anélkül					
12. Mellsőmérleg segítséggel vagy anélkül, törzs vízszintes, fejhez tartás					
13. Penché: törzs vízszintes, vagy lejjebb, láb mellsőmérleg vagy gyűrű helyzetben, forgás talpon					
14. Attitude, gyűrű, kéz segítségével vagy anélkül					

Forgások fajtái	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
15. Fouetté: passé, arabesque vagy attitude					
					
16. Kozák					
17. Forgás hátsómérleg helyzetben állásból vagy talajról indítva					 Kb 180°
					 Kb 180°
18. Forgás lábvezetéssel elől vagy hátul, lábkihúzásból indítva (Gizikova)				 Gz fordítva is	
19. Malomforgó: törzshajlítással előre, hátra					
Forgás más testrészen					
20. Forgás hason, lábak gyűrű helyzetben vagy spárgához közel, kéz segítsége nélkül (Kanaeva) vagy hátton (Ralenkova)	RI 		Kn 		
21. Spárgafordulat kézzel, megszakítás nélkül, törzshajlítás előre vagy hátra					

EGYÉNI GYAKORLATOK

KIVITEL (E)

1. Kiviteli zsűri értékelése

- 1.1** A kiviteli zsűri dönt az elemek végrehajtásának művészi és technikai pontosságáról.
- 1.2** A tornásztól elvárt, hogy a gyakorlatában bemutatott elemeket teljes biztonsággal, magas fokú művészi és technikai precizitással hajtsa végre. Minden eltérés ettől az elvárástól kiviteli levonással jár.
- 1.3** A kiviteli zsűrinek nem feladata foglalkozni a gyakorlatok nehézségi elemeivel. A zsűri feladata egyenlően értékelni minden kiviteli hibát az elem vagy a kapcsolat nehézségtől függetlenül.
- 1.4** Az E-zsűriek (és a D-zsűrinek) naprakésznek kell lennie a jelenkori ritmikus gimnasztika szabályaival és tisztában kell lennie az elemek bemutatásának legaktuálisabb elvárásaival, a sportág fejlődésének alapvető változásaival.
- 1.5** Minden eltérés a helyes bemutatástól, művészi vagy technikai hibának minősül és kiviteli levonással jár. A levonás lehet kis, közepes, vagy nagymértékű a megfelelő teljesítménytől való eltérés nagyságától függően. A következő levonásokat alkalmazza a kiviteli zsűri minden egyes észrevehető művészi vagy technikai hiba esetén:
(Ezeket a levonásokat az elem vagy a gyakorlat nehézségétől függetlenül kell alkalmazni)
- **Kis hiba 0.10 pont:** bármilyen apró vagy kis eltérés a tökéletes művészi vagy technikai kivitelezéstől
 - **Közepes hiba 0.20 – 0.30 pont:** bármilyen észrevehető vagy jelentős eltérés a tökéletes művészi vagy technikai kivitelezéstől
 - **Nagy hiba 0.50+ pont:** bármilyen nagy vagy súlyos eltérés a tökéletes művészi vagy technikai kivitelezéstől

2. Kiviteli (E) pontszám: 10.00 pont

Az E-pontszám tartalmazza az alábbi levonásokat:

- Művészi hibákért járó levonások
- Technikai hibákért járó levonások

3. E-Panel

A 6 kiviteli bírót 2 alcsoportra osztható:

- Első (E) alcsoport – 2 bírót értékel a gyakorlat művészi hibáit
- Második (E) alcsoport – 4 bírót értékel a technikai hibákat

A végső E-pontszám meghatározása: A művészi és technikai hibákért járó levonások összeadódnak és a maximális 10.00 pontból kerülnek levonásra.

4. MŰVÉSZI ÖSSZETEVŐK

4.1 A KOMPOZÍCIÓ EGYSÉGE

4.1.1 Útmutató: Karakter

- a) A gyakorlat során a test és kéziszer mozdulatainak segítségével ki kell dolgozni egy művészi képet vagy ötletet egy egységes kompozíció létrehozása érdekében.
- b) A kiválasztott zene karakterének illeszkednie kell a tornász korához, technikai szintjéhez, művészi adottságaihoz és az etikai normákhoz.
- c) A kompozíció nem lehet testtechnikai elemek és szernehézségek sorozata a zene karakterével való kapcsolat nélkül.
- d) A zene jellegét és irányító gondolatát kifejező mozdulatok stílusa:
 - i. A mozgás stílusának és típusának tükröznie kell a kompozíció jellegét, karakterét.
Például, de nem kizárólag:
 - a. karmozgások
 - b. összekötő lépések
 - c. testhullámok
 - d. szertechnikai elemek, amelyek hangsúlyozzák a ritmust és a karaktert
 - ii. A mozgás karakterének kifejezése:
 - a. A táncos lépés kombinációnak olyan lépésekből kell állnia, amelyek kapcsolódnak a zenéhez; nem lehet egyszerű sétálás, ugrás vagy futás az ütemre.
 - b. A kapcsolódó nehézségi elemek között vagy alatt például, de nem kizárólag:
 - BD vagy dobás előkészítése
 - BD alatt
 - Nehézségek közti átmenetek
 - Dobások alatt
 - Elkapások alatt
 - Fordulatos elemek közben
 - Szintváltás közben
 - Szertechnikai elemek stílusa
- e) A zene karakterében bekövetkező változásokat tükrözni kell a mozgás jellegének változtatásával és ezeket harmonikusan össze kell kapcsolni.
- f) Amennyiben a kompozíció egésze vagy egy része karakter nélküli mozdulatok sorozata, és a kapcsolódó elemek nincsenek egységben, levonás jár.

Magyarázatok és javaslatok
<i>Egy alapgondolat vagy „sztori” létrehozása</i>
Az ötlet fejlesztése (téma, történet)
<i>Egy történetnek egyértelmű kezdete, közepe és vége van</i>
• Első rész: karakter vagy gondolat bevezetése, a történet megnyitása • Középső rész: a gyakorlat fő kifejtése, beleértve a ritmusváltozásokat • Végző rész: a zene intenzitásának nőnie kell és egyértelműen végződnie, határozott fináléval hangsúlyozni kell a gyakorlat végét, akár lassan, akár gyorsan
Az elemek összetétele a maximális, legnagyobb hatás érdekében
• A BD, R és AD a zene azon hangsúlyos, világos részeire való helyezése, amelyek a leghatékonyabban kifejezik az elem intenzitását és energiáját (példa: crescendo) • A legeredetibb, legegyszerűbb elemek a zene hangsúlyos vagy dinamikai változásokban gazdag részeire való helyezése

4.1.2 Kapcsolatok

- a) A kompozíció technikai, művészi és kapcsolódó elemek sora, melyben az egyik mozdulatot logikailag és simán követi a következő, felesleges leállások vagy hosszadalmas előkészítő mozgások nélkül.
- b) A különböző szint- és irányváltásokat a szerteknikai elemekkel egyértelműen össze kell kapcsolni.
- c) A mozdulatok közötti kapcsolat hiánya, mely megzavarja a kompozíció egységét, minden egyes alkalommal levonással jár. **Például, de nem kizárólag:**
 - A mozdulatok közötti logikátlan vagy hirtelen átmenetek, beleértve **a nehézségi elemek közbeni irány- és szintváltásokat.**
 - Hosszadalmas előkészítő mozdulatok a nehézségek előtt. („sétáló” előkészítő lépések, amelyek nem járulnak hozzá a kompozíció karakteréhez, jellegéhez)
 - Felesleges megállások a mozdulatok között, **melyek nem kapcsolódnak a mozgás ritmusához vagy karakteréhez.**

4.2 ZENE ÉS MOZGÁS

4.2.1 Ritmus

- a) A test mozgásának, valamint a kéziszernak pontosan kell illeszkednie a zene hangsúlyos részeihez. Mind a test, mind pedig a kéziszernak mozgásának hangsúlyoznia kell a zene tempóját/ütemét.
- b) Minden mozdulat, mely elkülönül a zene által kifejezett ütemektől és hangsúlyos részekről, levonással jár.

Példák:

- Amikor a mozdulatok láthatóan a hangsúly előtt vagy után erőteljesek
- Amikor a zenében az egyértelműen hangsúlyos részt nem fejezi ki a mozgás
- Ha a mozdulatok akaratlanul a zenei hangsúly után vannak
- Amikor a zene tempója változik, de a tornász lassabb mozdulatokat végez, nem tudja kifejezni a sebességváltozást (eltérés a ritmustól)

Magyarázatok
A zene és mozgás céljai: ❖ változatos mozgás létrehozása a monotonia és ismétlések elkerülése érdekében ❖ a zene változatos használata még akkor is, ha a tempó és az ütem nem változik
<i>Az edzőket és a bírókat arra biztatják, hogy tanulmányozzák a zenék alapvető szerkezetét és sajátítsanak el ritmikai mintákat a zenének megfelelő mozdulatok létrehozása érdekében.</i>
<i>A következő fogalmak fontosak a zenei/ritmikai szerkezet megértéséhez, és hozzájárulnak a meghatározott mozgások specifikus hangsúlyra, ütemekre való illesztéséhez, egyedi művészi hatás létrehozásához.</i> • Zenei kifejezés: dallamos részek, egymást követő hangok, melyek jellegzetes sorrendet alkotnak • Dallam: ritmikusan szerveződő egyszólamú hangsorozatok • Alapritmus • Metronóm sebesség
<i>Lehetőségek/példák különböző ritmikai mintákhoz:</i> • Szinkópa: a rendszeres metrikus hangsúly ideiglenes elmozdulása a zenében, jellemzően a gyenge ütem hangsúlyozásával (szándékosan „használva” a gyenge ütemet) <i>Példa: A tornász a zene gyenge ütemében kezdi az egyensúlyt, anélkül hogy kihasználná testével az erős ütem hangsúlyát, így egy szándékos hatást hoz létre.)</i> • Kontratempó • Triola

4.2.2 Dinamikai váltások

- A mozdulatok energiájának, sebességének és intenzitásának illeszkednie kell a dinamikai szintekhez és a metronóm sebesség változásához.
- A tornász dinamikai váltás(oka)t **fejez ki** mind a testével, mind a kéziszer mozgásával a zene változásainak megfelelően. (energia, erő, sebesség és intenzitás)

Dinamikai váltás a zenében	Dinamikai változás a mozgásban
Változik a hangerő, tempó és/vagy stílus	Változik a sebesség, stílus vagy intenzitás

- Azonosítható dinamikai váltás érdekében a tornász láthatóan változtatja teste sebességét, mozdulatai stílusát vagy intenzitását és/vagy a kéziszer mozgását.
- Amennyiben az energia, erő, sebesség és intenzitás monoton (bármilyen változás nélküli **a sebességét, stílusát vagy intenzitását tekintve**), és hiányzik a gyakorlatból dinamizmus, levonás jár.

4.3 A TEST KIFEJEZŐKÉPESSÉGE

- A mozgások erősségének, szépségének és eleganciájának **egységben kell lennie**.
- A testrészek (fej, váll, törzs, kezek, karok, lábak, **beleértve az arcot is**) nagyarányú részvétele:
 - karakter közvetítése rugalmas, képlékeny mozgásokkal
 - az arckifejezésekkel érzések közvetítése, reagálás a zenére
 - hangsúlyos részek kiemelése
 - finomság és szépség létrehozása a különböző testszegmensek mozdulatai révén
 - amplitúdó létrehozása
- A b) pontban meghatározott testkifejezés szempontjainak hiánya, a testszegmensek elégtelen részvétele (beleértve az arcot is), levonással jár.
- Legalább 2 különböző, részleges (karok vagy fél test) vagy teljes testhullámnak a kompozíció részévé kell válnia**, hogy növelje a művészi hatást és elegánssá tegye a mozdulatokat.
- A legalább 2 különböző (részleges vagy teljes) testhullám hiánya a testszegmensek elégtelen részvétele miatt levonással jár.

4.4 VÁLTOZATOSSÁG

- Irányok és repülési ívek** (előre, hátra, ívek... stb.): különböző mintázatok létrehozása a teljes versenyterület változatos és teljes kihasználásával
- Helyváltoztatások szintje és módja:** levegőben, talajon, futás, szökdelés, lépkedés
- Szerteknikai elemek:**
 - **Követelmények:** a kéziszer szerteknikai elemeit eltérő technikával kell végrehajtani
 - különböző síkokban
 - különböző irányokban
 - a test különböző részein
 - **Levonás: 0.20 pont a változatosság hiánya miatt.**

Példák:

- ha az összes dobás karikával: ferde síkú
- ha az összes pattintás labdával: kézzel van végrehajtva
- ha az összes elkapás buzogánnyal: egyik buzogány „lecsapja” a másikat a talajon
- **Követelmények: minimum 1 fundamentális szertechnikai elemet be kell mutatni az elemcsoportokból**
- **Levonás:** 0.30 minden hiányzó elemért

5. Művészi hibák	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
ÚTMUTATÓ: KARAKTER <i>A test meghatározott karakterének és a kéziszer mozgásainak minden elemet irányítania kell a kompozíció során</i>	A karakter bemutatása többségében (de nem teljes egészében) felismerhető az összekötő elemek/mozdulatok között vagy alatt és a táncos lépés kombinációk során.		A karakter vagy stílus bemutatása nem teljes a táncos lépés kombinációk során; jellemző a sétálás, futás a hangsúlyos részekre és a specifikus zenei stílus figyelmen kívül hagyása. A karakter bemutatása részleges az összekötő elemek és mozdulatok között vagy alatt.		A karakter bemutatása elmarad a nehézségi elemek mozdulatai között. A gyakorlat nehézségi elemek, stílus nélküli mozdulatok sorozata a zenére. A karakter csak a táncos lépés kombinációk során kerül bemutatásra.		A táncos lépés kombinációknak és összekötő mozdulatoknak nincs meghatározható karaktere.			
KAPCSOLATOK <i>Logikus és sima átmenetek egyik mozdulatból a másikba</i>	Izolált megszakítás, minden alkalommal 1.00pontig									
			A kéziszerrel való kapcsolat hiánya a gyakorlat elején és végén (kompozíciós hiba) Indokolatlan kezdőpóz							
RITMUS Mozgások közti harmónia: <i>zenei hangsúly, kifejezés és tempó</i>	Izolált megszakítás, minden alkalommal 1.00 pontig									A gyakorlat egésze külön áll a ritmustól (háttérzene)
			Mozgás nélküli zenei bevezető hosszabb, mint 4 mp		Harmónia hiánya a zene és mozgás között a gyakorlat végén					
DINAMIKUS VÁLTOZÁSOK <i>Energia, erő, mozdulatok sebessége és intenzitása, a zene dinamikai változásainak megfelelően</i>			A tornász mozgásával nincs tekintettel a zene dinamikai váltásaira VAGY a tornász nem változtat mozgásának dinamikáján, amikor a zenében nincsenek dinamikai váltások							

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
A TEST KIFEJEZŐ EREJE	A testszegmensek és/vagy az arc elégtelen részvétele		Szegmentált, merev mozgás a gyakorlat egészében						
		A legalább 2 (részleges vagy teljes) testhullám hiánya							
VÁLTOZATOSSÁG									
IRÁNYOK és REPÜLÉSI ÍVEK		Az irányok és repülési ívek változatosságának hiánya							
		Mozdulatok bemutatása tartós ideig egy helyben a talajon vagy egy területen							
		A teljes versenyterület kihasználatlan							
SZINTEK		Változatosság hiánya a szint- és a helyváltoztatások módjában							
SZERTECHNIKAI ELEMÉK		A síkok, irányok, és a szertechnikai elemek változatos használatának hiánya	Minden hiányzó fundamentális szertechnikai elemért						

6. Technikai hibák: Levonás minden egyes elem hibájáért			
Levonások	Kis 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Testmozdulatok			
Általánosságok	Befejezetlen mozdulat vagy amplitúdó hiánya az ugrás, egyensúly vagy forgás formájában		
	Dobás nélküli elmozdulás: a test pozíciójának igazítása, beállítása		
Alap technika	A test egy részének helytelen tartása a mozdulat közben (minden alkalommal), beleértve a láb és/vagy térd helytelen pozícióját, hajlított könyököket, emelt vállakat... stb.	A vállak és/vagy törzs aszimmetrikus helyzete a nehézségi elem alatt	
	Egyensúlyvesztés: többletmozgás elmozdulás nélkül	Egyensúlyvesztés: többletmozgás elmozdulással	Egyensúlyvesztés: 1 vagy 2 kézre vagy a kéziszerre való támaszkodással Teljes egyensúlyvesztés eséssel: 0.70
Ugrások (Lásd még: Melléklet: Technikai Írányelvek)	Kemény érkezés	Helytelen leékezés: Látható ívhelyzet a leékezés végén	
	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
	Forma bemutatása kis billenő mozdulattal	Forma bemutatása nagyobb billenő mozdulattal	Forma bemutatása nagy billenő mozdulattal (átlépés)
Egyensúlyok (Lásd még: Melléklet: Technikai Írányelvek)	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
		A forma nincs megtartva minimum 1 mp-ig	
Forgások (Lásd még: Melléklet: Technikai Írányelvek)	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
		A bázisforgás alatt a forma nincs sem rögzítve, sem megtartva	
	Saroktámasz a lábujjhegyen végzett forgás egy része alatt	A forgás tengelye nem függőleges és ellépéssel végződik	
	Beleszökkenés(ek) helyváltoztatás nélkül	Beleszökkenés(ek) helyváltoztatással	
Pre-akrobatikus elemek	Kemény érkezés	Felismerhetetlen technika	
		Helyváltoztatás kézállás helyzetben	

Levonások	Kis 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Kéziszer			
Kéziszer ejtése (2 buzogány ejtése esetén: a bírő egyszer von le a legtávolabbi buzogányért megtett összes lépést alapul véve)			Ejtés és felvétel elmozdulás nélkül
			Ejtés és felvétel 1-2 lépés után – 0.70
			Ejtés és felvétel 3 vagy több lépés után – 1.00
			Ejtés a versenyterületen kívülre (a távolságtól függetlenül) - 1.00
			Ejtés és tartalék kéziszer használat úgy, hogy a szer nem hagyta el a versenyterületet – 1.00
			Kéziszer ejtése a gyakorlat végén (nincs kapcsolat) – 1.00
Technika		Pontatlan repülési ív, elkapás 1 lépés után	Pontatlan repülési ív, elkapás felugrással vagy 2 vagy több lépés után/ „Chasse” lépés R -ban
			Használhatatlan kéziszer – 0.70
	Elkapás akaratlanul más testrész vagy másik kéz segítségével (Kivétel: labda látótéren kívüli elkapása)	Helytelen elkapás nem szándékos testhez éréssel	
		Statikus kéziszer **	
Kötél			
Alap technika	Helytelen szerkezelés vagy elkapás : amplitúdó, forma, sík, a kötelet nem a végénél tartja a kezében (minden alkalommal)		
		1 kötélvég ejtése a gyakorlat megszakítása nélkül	1 kötélvég ejtése megszakítással a gyakorlatban
		Áthaladás a kötélén: láb beleakadása	
			A kötel akaratlan testre vagy egy testrésze akadása a gyakorlat megszakításával
		Csomó a gyakorlat megszakítása nélkül	Csomó a gyakorlat megszakításával
Karika			
Alap technika	Helytelen szerkezelés vagy elkapás : síktörés, vibrálás, pörgetés tengelytartás nélkül (minden alkalommal)		
	Dobás utáni elkapás: alkarhoz érés	Dobás utáni elkapás: karika a karhoz ér	
	Akaratlanul befejezetlen gurítás		
	Helytelen gurítás pattogással		
	Körzés közben a karika alkarra csúszik		

		Áthaladás a karikán: láb beleakadása	
Labda			
Alap technika	Helytelen szerkezelés: labda alkarhoz érése (befogás) vagy látható szorítás az ujjakkal (minden alkalommal)		
	Akaratlanul befejezetlen gurítás		
	Helytelen gurítás pattogással		
	Elkapás akaratlanul más testrész vagy másik kéz segítségével (Kivétel: labda látótéren kívüli elkapása)		
Buzogány			
Alap technika	Szabálytalan szerkezelés (szabálytalan mozgások, karok távol vannak egymástól malomkörzés közben) (minden alkalommal)		
	Dobás vagy elkapás: a buzogányok nem szinkronban fordulnak a levegőben		
	Pontos sík hiánya az aszimmetrikus mozdulatoknál		
Szalag			
Alap technika	Pontatlan rajzolatok: kígyók, spirálok nem elég szorosak, nem egyforma magasak, eltérő amplitúdó (minden alkalommal)		
	Helytelen szerkezelés: pontatlan átadások/áthaladások, szalagbot középen tartása, helytelen átmenet a rajzolatok között, szalag „csattanása” (minden alkalommal)		A szalag akaratlan testre vagy a test egy részére tekeredése a gyakorlat megszakításával
		Csomó a gyakorlat megszakítása nélkül	Csomó a gyakorlat megszakításával
	A szalag vége akaratlanul a földön marad rajzolatok, dobások, „echappé”-k... stb. közben (legfeljebb 1 méterig)	A szalag vége akaratlanul a földön marad rajzolatok, dobások, „echappé”-k... stb. közben (1 méternél több)	

** Statikus kéziszer (Lásd: Nehézségek 3.5)

CSAPAT GYAKORLATOK

ÁLTALÁNOS SÁGOK

1. TORNÁSZOK SZÁMA

- 1.1** Minden csapat 6 tornászból áll: 5 tornász vesz részt minden gyakorlatban, az 1 tartalék tornász pedig a versenyteremben tartózkodik a gyakorlat ideje alatt (arra az esetre, ha egy csapattag megsérülne).
- 1.2** Ha a gyakorlat alatt egy tornász érvényes okból hagyja el a csapatot:
- A tornász helyettesíthető egy másik tornásszal (koordinátor bíró levon).
 - Amennyiben a tornászt nem helyettesítik, a gyakorlat nem értékelhető.

2. BEVONULÁS

- 2.1** Gyorsan és zenekíséret nélkül kell elhelyezkednie a csapatnak a versenyterületen. (koordinátor bíró levon).

CSAPAT GYAKORLATOK

NEHÉZSÉG (D)

1. NEHÉZSÉG ÁTTEKINTÉSE

- 1.1** A tornászok csak olyan elemeket mutathatnak be, melyeket biztonságosan, magas fokú esztétikai és technikai hozzáértéssel képes végrehajtani.
- 1.2** 5 **nehézségi összetevőt** különböztetünk meg: testtechnikai nehézségek (**BD**), szercserék (**ED**), táncos lépés kombinációk (**S**), dinamikus elemek fordulattal (**R**) és együtműködések (**C**).
- 1.3** A csapatra jellemző specifikus nehézségi összetevők:
- **Szercserék (ED):** nehézségek kéziszerek cseréjével a tornászok között
 - **Együtműködések (C):** a tornászok és a kéziszerek között
- 1.4** A nehézségi elemek végrehajtási sorrendje tetszőleges, azonban logikusan kell őket elhelyezni a gyakorlatban köztes mozdulatokkal és elemekkel, melyek segítségével a gyakorlat nem csak nehézségi elemek sorozata lesz, hanem egy egységes kompozíció.
- 1.5** A nehézségi bírók azonosítják és feljegyzik a nehézségeket a bemutatás sorrendjében
- **D1, D2** bírók: értékelik a **BD** számát és értékét, az **ED** számát és értékét, az **S** számát és értékét és feljegyzik azokat szimbólum jelöléssel
 - **D3, D4** bírók: értékelik a **R** számát és értékét, a **C** számát és értékét és feljegyzik azokat szimbólum jelöléssel
- 1.6** A gyakorlat végső pontszáma a D pontszám és E pontszám összege.

1.7 Nehézségek követelményei:

Nehézségek kapcsolata a kéziszer technikai elemeivel	Nehézség szercsere nélkül: Testtechnikai nehézség	Nehézség szercserével: Szercserék	Táncos lépés kombinációk	Dinamikus elemek fordulattal	Együttműködés
Jelek	BD Min. 4	ED Min. 4	S Min.1	R Max.1	C Min. 4
	Max 9 (1 választható)				
Nehézségi elemek csoportja	Ugrás - Min.1 Egyensúly - Min.1 Forgás - Min.1				

2. NEHÉZSÉGEK SZERCSERÉVEL VAGY NÉLKÜL: BD és ED

2.1 BD meghatározása:

2.1.1 Az összes egyéni gyakorlatban használható **BD** érvényes a csapat gyakorlatoknál is. (Lásd: Nehézségi elem táblázat 8-10) ($\wedge$, $\top$, $\circ$).

2.1.2 Nehézségi elemek csoportjai:

- o Ugrások $\wedge$
- o Egyensúlyhelyzetek $\top$
- o Forgások $\circ$

2.1.3 A csapatgyakorlatnak minden egyes testtechnikai elemcsoportból tartalmaznia kell minimum 1 nehézségi elemet, melyet mind az 5 tornász egyidejűleg **(vagy nagyon gyorsan egymás után; nem alcsoportokban)** mutat be.

Abban az esetben, ha nem egyidejű, vagy nem gyorsan egymás után történik a **BD** bemutatása:

- a **BD** érvényes lehet, ha a meghatározás szerint hajtják végre
- **Levonás** a D1-D2 bírók által: 0.30 pont

2.1.4 Minden **BD** csak egyszer értékelhető; ha a **BD** ismételt, a nehézségi elem nem érvényes (nincs levonás).

2.1.5 A **BD** akkor értékelhető, ha mind az 5 tornász bemutatja. Amennyiben a nehézségi elemet nem hajtja végre mind az 5 tornász, akár a kompozíció, akár egy vagy több tornász hibája miatt, a nehézségi elem nem értékelhető.

Magyarázatok
A nehézségek bemutatathatók: • egyidejűleg vagy nagyon gyorsan egymás után • az 5 tornász által együtt vagy alcsoportokban • azonos vagy különböző formában és értékben az 5 tornász által • 1-2 tornász bemutathat 1 vagy több BD-t a táncos lépés kombinációk vagy együttműködések alatt a koreográfia vagy a kompozíció alap gondolata fokozása céljából. A nehézségek nem kerülnek feljegyzésre és nem értékelendők.

2.1.6 A bemutatott nehézségi elemek közül a legalacsonyabb értékű határozza meg a **BD** értékét.

2.1.7 3 vagy több különböző testtechnikai nehézségi elem egyidejű bemutatása az 5 tornász által, nem engedélyezett. Ebben az esetben a **BD** nem érvényes.

Magyarázatok/Példák
Nem engedélyezett: 3 BD bemutatása egy időben • 3 tornász: forgóspárga ugrás • 1 tornász: kozák ugrás • 1 tornász: teljes testhullám spirállal (hordó)

2.1.8 Sorozatok: 2 vagy több ugrás vagy forgás azonos formában történő ismétlése:

- minden egyes ugrás vagy forgás, ami a sorozatban szerepel 1 nehézségi elemnek minősül
- minden egyes ugrás vagy forgás külön értékelendő
- Abban az esetben, ha egy vagy több ugrás végrehajtása a sorozatban alacsonyabb értékű, akkor a bemutatott forma (vagy formák) még az azonos szerkezettel is érvényes(ek).

Lásd: Egyéni gyakorlatok - 17. oldal 3.2.2, 42. oldal 10.1.4

2.1.9 Új testtechnikai nehézségek: lásd 2.1.6 (Egyéni gyakorlatok)

2.1.10 **BD követelményei:** (Lásd: Egyéni gyakorlatok 2.2)

2.1.11 **BD értékelése:** (Lásd: Egyéni gyakorlatok 2.3)

2.2 **ED meghatározása:**

2.2.1 Kéziszerek cseréje, mely során mind az 5 tornásznak részt kell vennie 2 tevékenységben (bázis 0.20):

- saját kéziszér **dobása** a partnernek
- partnertől érkező kéziszér **elkapása**

Magyarázatok
<i>Szercserék bemutatathatók:</i> • egyidejűleg vagy nagyon gyorsan egymás után • egy helyben vagy elmozdulással • az 5 tornász által egyszerre vagy alcsoportokban • 1 vagy 2 típusú kéziszér között • a dobások repülési ívének azonos, különböző vagy kevert szintjén
<i>Megjegyzés a szalaghoz: Szercserék esetén szalag gyakorlatokban, a tornásznak általában a szalagbot végét kell elkapnia. Megengedett azonban, hogy a szalagot szándékosan az anyagon keresztül, kb. 50 cm-re a karabinertől kapják el, feltéve, hogy ezt az elkapást a következő mozdulat vagy a végpóz indokolja.</i>
<i>Megjegyzés a buzogányhoz: A szercsere érvényes 1 buzogány dobásával épp úgy, mint 2 buzogányéval.</i>

2.2.2 Csak azok a szercserék érvényesek, amelyek a tornászok és kéziszerek közötti nagy dobással (nem bumeráanggal) vannak végrehajtva. **A nagy dobások a kívánt magasság, vagy a tornászok közötti 6 méter távolság alapján vannak meghatározva.**

2.2.3 Az 5 tornász által végrehajtott szercsere lehet azonos vagy különböző értékű, a legalacsonyabb érték fogja meghatározni az **ED** értékét.

2.2.4 Bemutatathatók 0.10 pont értékben testtechnikai nehézségek (az **ED** kritériumaként) **akár az ED dobása, akár az elkapása alatt**, de nem számítanak **BD**-nek. 0.10 pontnál magasabb értékű **BD** végrehajtása az **ED** alatt nem értékelhető **BD**-nek és nem számolható **BD**-ként az **ED** kritériumának.

2.2.5 **Követelmények:**

Annak érdekében, hogy a szercsere érvényes legyen, mind az 5 tornásznak az alábbi súlyos hibák nélkül kel végrehajtania:

- a) Kéziszér ejtése (beleértve: 1 vagy 2 buzogány)
- b) Egyensúlyvesztés kézre vagy a kéziszerre történő támaszkodással vagy eséssel
- c) Tornászok vagy kéziszerek összeütközése

2.2.6 Érték:

2.2.6.1 Az 5 tornász általi dobás és elkapás alapértéke: 0.20 pont.

2.2.6.2 Az **ED** értéke növelhető hozzáadott kritériumokkal.

2.2.6.3 A hozzáadott (azonos vagy különböző) kritériumok akkor érvényesek, ha mind az 5 tornász végrehajtja őket.

Magyarázatok/Példák	
Kritérium: 0.10 pont minden egyes dobásért és/vagy elkapásért NB: A közvetlenül a dobás előtt vagy azonnal az elkapás után bemutatott kritériumokat nem veszik figyelembe a szercsere értékének megállapításánál	
	6 méter távolság: minden egyes tornász között bemutatott ED dobása és/vagy elkapása alatt (ha a koreográfia részeként szolgál) egy alkalommal számítható szercsereként
	Dobás és/vagy elkapás a talajon: - a tornásznak a dobás és/vagy elkapás pillanatában már a talajon kell lennie mozdulatlanul (ha a koreográfia részeként szolgál) - a tornászok helyzetének változnia kell a talajon, hogy a kritérium a dobásra és elkapásra egyaránt érvényes legyen - Ha egy ED elkapása talajhelyzetben történik, és ugyanebből a helyzetből egy másik ED kezdődik, a tornászok helyzetének változnia kell a talajon, hogy érvényes legyen a kritérium.
	Fordulatos elem a szercsere dobása és/vagy repülése és/vagy elkapása alatt (minden fordulatra különbözőnek kell lennie)
BD	0.10 pont értékű BD bemutatása a dobásnál vagy elkapásnál (0.10 pont értékű fordulatos BD bemutatása esetén: 0.10 + 0.10)
	Dobás és/vagy elkapás látótéren kívül
	Dobás és/vagy elkapás kéz segítségével nélkül (nem érvényes a karika közvetlen körzessel történő elkapása, kötél és buzogány vegyes elkapása esetén)
	2 buzogány dobása egyidejűleg (nyitott) vagy asszimmetrikusan vagy „cascade”
	Dobás és/vagy elkapás láb(ak) alatt
	Karika ferde síkú dobása 
	Áthaladás a kéziszere dobásnál és/vagy elkapásnál ( , )
	Talajról felpattanó kéziszere/ talajon guruló kéziszere dobása Közvetlen újradobás/újrapattintás a talajról/test különböző részeiről - ( ,  ,  ,  , )
	Nyitott és feszített  dobása (egy végén vagy középen tartva) Nyitott és feszített  elkapása (egy végénél tartva) a szabad kötélvég folyamatos mozgásával
	Kötélcsozó elkapása 2 kézbe a test egyéb részének támogatása nélkül
	Pörgetett dobás a szer tengelye körül () és vízszintes síkban ()
	Szer elkapása testen gurítással
	Labda elkapása 1 kézzel () vagy 1 buzogány elkapása azzal a kézzel, amely tartja a 2. buzogányt ()
	Körzessel elkapás () (Lásd: )
	Vegyes elkapás  ,  (Lásd: )

3. FUNDAMENTÁLIS ÉS NEM-FUNDAMENTÁLIS SZERTECHNIKAI ELEMCSOPORTOK

3.1 Meghatározás:

3.1.1 Lásd: Egyéni gyakorlatok 3.1.1 és 3.1.2

3.1.2 Fundamentális szer technikai elemek bemutatathatók **BD, S, R, C, ED** alatt és összekötő elemek részeként.

3.2 Követelmények:

- 3.2.1 **Fundamentális szertechnikai elemek:** A csapat gyakorlatok során nem szükséges az összes fundamentális szertechnikai elemet bemutatni. Kivétel: minimum 1 fundamentális szertechnikai elemet be kell mutatni az **S** során. A fundamentális és nem-fundamentális szertechnikai elemek változatos használata elvárt, hiánya esetén kiviteli levonás jár.
- 3.2.2 A szertechnikai elemek száma korlátlan, de nem mutathatók be azonosan a testtechnikai nehézségek alatt, csak ugrás- és forgássorozat esetén.

Magyarázatok	
Különböző szertechnikai elemek bemutatathatók:	Különböző síkban
	Különböző irányban
	Különböző szinten
	Különböző amplitúdóval
	A test különböző részén végrehajtva
Megjegyzés: Azonos szertechnikai elemek bemutatása 2 különböző testtechnikai nehézség alatt (azonos vagy különböző testtechnikai csoportból kiválasztva) nem minősül „különböző” szertechnikának.	

- 3.3 **Fundamentális és nem-fundamentális szertechnikai elemcsoportok összefoglaló táblázata:**
Lásd: Egyéni gyakorlatok 3.3, 3.4

- 3.4 **Statikus kéziszor:** Lásd: Egyéni gyakorlatok 3.5

4. Táncos lépés kombinációk (S)

- 4.1 Lásd: Egyéni gyakorlatok 4.1.1-4.1.3, 4.5

Magyarázatok
A táncos lépés kombináció bemutatható:
• azonosan vagy különböző módon az 5 tornász által • azonosan vagy különböző módon alcsoportokban

- 4.2 A következők használhatók **S** alatt:

- **BD** max. 0.10 pont értékben (pl.: „cabriole” ugrás, passé egyensúly)
- Dobások (kis, közepes, nagy), amennyiben támogatják a tánc eredeti alapgondolatát és növelik az amplitúdó és a mozdulatok változatosságát. A táncos lépés egy része bemutatható a dobás alatt mindaddig, amíg tartalmaz minimum 1 fundamentális szertechnikai elemet.
- Együttműködések (**CC**), melyek nem szakítják meg a táncos lépés folyamatát.

- 4.2.1 A következőket nem lehet:

- **S** alatt **R**
- a teljes táncos lépés kombinációt talajon bemutatni

Magyarázatok
Útmutató táncos lépés kombinációk létrehozásához
Folyamatos, összekötő tánclépések, nevezetesen:
• Bármilyen klasszikus tánclépés • Bármilyen báltermi tánclépés • Bármilyen népi tánclépés • Bármilyen modern tánclépés
Logikusan és egyenletesen kötött, szükségtelen megállások vagy hosszadalmas előkészületek nélkül.
A mozdulatok szintje, iránya, sebessége és módja változatos, <u>nem</u> egyszerű áthaladás a szőnyegen szerkezeléssel (mint a sétálás, futás, szökdelés).
Az egész kombináció során a kéziszor mozgása különböző ritmusos mintákat alkot (sík, irány, szint és tengely)
Részleges vagy teljes elmozdulással van végrehajtva.

4.2.2 A táncos lépés kombináció a következő esetekben nem érvényes:

- Kevesebb, mint 8 mp.
- A szerkezelés súlyosan eltér az alapvető technikától. (0.30 pont vagy több levonás a kivíteli bírótól)
- **Egyensúlyvesztés 1 vagy 2 kézre, vagy a kéziszerre történő támaszkodással.**
- **Teljes egyensúlyvesztés eséssel**
- Nincs kapcsolat a zene karaktere, ritmusa és a test-kéziszere mozgása között.
- Minimum 2 különböző mozdulatváltozat hiánya: módozat, ritmus, irányok vagy szintek minden egyes táncos lépés kombináció során
- Minimum 1 fundamentális szertechnikai elem hiánya
- A teljes táncos lépés kombináció bemutatása a talajon történik
- **Pre-akrobatikus elem és/vagy malomforgó van benne**

5. Dinamikus elemek fordulattal:

5.1 Lásd: Egyéni gyakorlatok; az alap meghatározás feltételeit mind az 5 tornásznak teljesítenie kell

Magyarázatok
A R bemutatható: • egyidejűleg • egymás után alcsoportokban

5.2 A R alapértéke további kritériumok teljesítésével növelhető. A további kritériumokat végre lehet hajtani a kéziszere dobásánál, a kéziszere dobása alatt végrehajtott testfordulatoknál és a kéziszere elkapásánál.

5.3 A R értékét a bemutatott fordulatok és a végrehajtott kritériumok határozzák meg: ha az utolsó fordulat végrehajtása az elkapás után történik meg, abban az esetben az utolsó fordulat és a hozzáadott kritériumok (szint vagy tengelyváltás) nem értékelhetők. **Az elkapás során helyesen végrehajtott egyéb kritériumok érvényesek akkor is, ha az utolsó fordulat nem számít.**

5.4 Az értéket az 5 tornász által végrehajtott legkevesebb fordulat és kritérium határozza meg.

5.5 Lásd: Egyéni gyakorlatok (5.1 Követelmények, 5.2 Összefoglaló táblázat a R további kritériumaihoz, 5.3 Testmozdulatok használata R-ban, 5.4 Pre-akrobatikus elemek)

5.6 **Azonos fordulatok elemek (pre-akrobatikus elemek, chainée, malomforgó... stb.) egy alkalommal bemutathatók ED részeként és egy alkalommal R-ban vagy együttműködésben. A nehézség, amelyben ismétlik a fordulatok elemét (pre-akrobatikus elemek, chainée, malomforgó... stb.) nem érvényes. (nincs levonás)**

6. Együttműködések (C)

6.1 Meghatározás:

Az csapatgyakorlatok meghatározó eleme a „csapatmunka”, mely során minden tornász kapcsolatba kerül 1 vagy több szerrel és 1 vagy több partnerrel.

Magyarázatok
Egy sikeres együttműködés a tornászok közötti tökéletes összhangtól függ, végrehajtható: • Közvetlen kapcsolattal vagy nélkül • 5 tornász együttes részvételével vagy alcsoportokban • Elmozdulással, irány- és térformaváltással • Fordulattal vagy nélkül • Egy vagy több tornász felemelésével és/vagy kéziszere vagy tornászra történő támaszkodással

6.2 Követelmények:

6.2.1 Mind az 5 tornásznak részt kell vennie az együttműködésben még akkor is, ha szerepük eltérő, ellenkező esetben az együttműködés nem érvényes.

6.2.2 Mind az 5 tornásznak kapcsolatban kell lennie közvetlenül egymással és/vagy a kéziszerek segítségével.

Példa: Ha 3 tornász CRR-t mutat be, és a másik 2 tornász egymással egy másik együttműködést hajt végre függetlenül a CRR-től, a teljes együttműködés nem érvényes, mert nem egy együttműködésben vesz részt az 5 tornász, hanem alcsoportokban dolgozik.

6.2.3 Fordulattal végrehajtott együttműködések: a kéziszert a fordulat alatt kell dobni a partnernek és nem a fordulat befejezése után.

6.3 Együttműködések táblázata

Érték			Együttműködés fajtái
0.10	0.20	0.30	
			1 vagy több kéziszert minimum 2 átadása az együttműködés alatt minimum 2 típusú továbbítással (az alább felsoroltak közül):
CC			• dobás: kis vagy közepes • gurítás • pattintás • csúsztatás • visszapattintás • stb.
			2 vagy több kéziszert egyidejű továbbítása a partnernek közepes vagy nagy dobással
			Ha 2 tornász tartja a kéziszereket, a fő tevékenységet – a dobást – 1 tornásznak kell végrehajtania. Az ilyen típusú dobás értéke együttműködésenként egy alkalommal értékelhető. Ha 2 különböző tornász dob 2 vagy több kéziszert egyidejűleg vagy nagyon gyorsan egymás után, 1 együttműködésnek minősül. Megjegyzés: legalább 3 buzogányt kell dobni vagy 1 buzogányt (2 buzogány összeillesztve) + 1 további kéziszert
			Két vagy több kéziszert elkapása ugyanazon tornász által közepes vagy nagy dobás után egyidejűleg
			Ha az 1 tornász általi elkapás nagyon gyors (1 mp.), ez szintén  érvényes. A 2 kéziszertnek 2 különböző partnertől kell érkeznie vagy 1-nek egy partnertől, 1-nek pedig saját dobásból. Nem lehet ugyanazt a kéziszert  dobni, és elkapni . Ezeknek az együttműködéseknek az értéke egy alkalommal adható együttműködésenként. Megjegyzés: Nem érvényes, ha 2 vagy több kéziszert össze van téve szoros (összeillesztett) helyzetbe, de érvényes, ha 2 vagy több kéziszert össze van téve szoros (összeillesztett) helyzetbe + egy további kéziszert is elkap.

6.4 Dinamikus fordulatos elemekkel végrehajtott együttműködések táblázata

Érték				Együttműködések fajtái
0.20	0.30	0.40	0.50	
CR 1 tornász	CR2 1 tornász			Saját szer dobása 1, 2 vagy több tornász által és a saját vagy partner szerének azonnali elkapása, miután végrehajtott: 1 dinamikus elemet fordulattal a szer repülése közben a vizuális kapcsolat elvesztésével. - A dinamikus elem végrehajtható a partner(ek) segítségével. (emelés)
	CRR 1 tornász	CRR2 2-3 tornász		Saját szer dobása 1, 2 vagy több tornász által és a saját vagy partner szerének azonnali elkapása, miután: - végrehajtott 1 dinamikus elemet fordulattal a szer repülése közben a vizuális kapcsolat elvesztésével. - áthaladt 1 vagy több kéziszér és/vagy partner alatt, felett vagy keresztül. - Az áthaladás végrehajtható 1 vagy több partner és/vagy kéziszér alatt, felett vagy azon keresztül egy tornász vagy kéziszér aktív támogatásával vagy 1 vagy több partner és vagy kéziszér általi emeléssel.
			CRRR	Saját szer közepes vagy nagy dobása 1 vagy több tornász által és a saját vagy partner szerének azonnali elkapása, miután: áthaladt a partner kéziszérén a szer repülése közben (olyan kéziszéren, amelyet sem a partner sem a kéziszéren áthaladó tornász nem tart) dinamikus fordulatos elemmel a vizuális kapcsolat elvesztésével.
CR, CRR, CRRR: - A dinamikus fordulattal végrehajtott együttműködések során 1 vagy több tornász, aki a fő fordulatot hajtja végre, dobhatja és elkaphatja saját szerét az együttműködésben a partnerekkel. Az együttműködés érvényes. - A kéziszér felett való áthaladás közben a kéziszér nem felel meg egyszerűen a földön, legalább térdmagasságba fel kell emelni. - A dinamikus fordulattal végrehajtott együttműködések kombinálhatók egyidejű dobással $C\uparrow$, és egyidejű elkapással $C\downarrow$. Ebben az esetben az együttműködés értéke a két összetevő értékéből adódik össze. - Dinamikus fordulattal végrehajtott együttműködés nem kombinálható CC-vel.				
Hozzáadott kritériumok $C\uparrow$, $C\downarrow$, CR, CRR, CRRR: ✚ kéz segítsége nélkül + 0.10 • látótéren kívül + 0.10 CR, CRR, CRRR: Ha legalább 1 tornász végrehajtja a test fordulatának fő tevékenységét a vizuális kapcsolat elvesztésével, a dinamikus fordulattal végrehajtott együttműködés során egy alkalommal értékelhető: dobásnál és/vagy elkapásnál. A kritérium értéke egyszer értékelhető: dobásnál és/vagy elkapásnál függetlenül attól, hány tornász hajtja végre.				

6.5 Az együttműködés akkor érvényes, ha mind az 5 tornász a következő hibák nélkül hajtja végre:

- Nem vesz részt mind az 5 tornász az együttműködésben.
- Kéziszér ejtése (beleértve: 1 vagy 2 buzogány)
- Egyensúlyvesztés kézre vagy kéziszéren történő támaszkodással vagy eséssel
- Kéziszérek vagy tornászok ütközése
- Mozdulatlan tornász vagy kéziszér, vagy tornász kéziszér nélkül több, mint 4 mp-ig
- Tiltott elem
- Pre-akrobatikus elem felismerhetetlen technikával (Példa: gurulás repüléssel)**
- A kéziszér a partner fordulatának befejezése után lett eldobva (a kéziszérnek repülnie kell a fordulat végrehajtása közben)

6.6 Együttműködésnél nem engedélyezett elemek:

- Tevékenységek vagy testhelyzetek, melyek során egy tornász a padló érintése nélkül 1 vagy több partnerre támaszkodik több, mint 4 mp-ig.
- Egy tornász cipelése vagy húzása a talajon 2 lépésnél tovább.
- Járás – egynél több tornász támogatásával – egy vagy több csoportban álló tornász felett.
- Haránt vagy oldalspárga a földön a pozícióban való megállással.
- 1 vagy két kézen támaszkodás egyéb kapcsolat nélkül a talajon, bogni/cigánykerék nélkül, függőleges helyzetben való megállással.
- Piramis megformálása.

6.7 Új eredeti szerteknikai elemek: Lásd: Egyéni gyakorlatok 6.5

7. Nehézségi pontszám (D): A D-bírók értékelik a nehézségeket és benyújtják a részleges pontszámokat a lehetséges levonásokkal.

7.1 Első alcsoport (D1 és D2)

Nehézség	Minimum/Maximum	Levonás 0.30
Testtechnikai nehézségek a bemutatás sorrendjében	Min. 4	• Kevesebb, mint 1 nehézség a testtechnikai elemcsoportokból ($\wedge$, $\top$, ϕ): levonás minden hiányzó testtechnikai elemcsoportért • Testtechnikai elemcsoportonként 1 elem bemutatása az 5 tornász által nem egyidőben vagy gyors egymásutániságban történik (nem alcsoportokban) • Kevesebb, mint 4 BD bemutatása
Szercserék a bemutatás sorrendjében	Min. 4	Kevesebb, mint 4 ED bemutatása
Táncos lépés kombinációk	Min. 1	Minimum 1 hiányzik

7.2 Második alcsoport (D3 és D4)

Nehézség	Minimum/Maximum	Levonás 0.30
Dinamikus elemek fordulattal	Max. 1	Több mint 1
Együttműködések	Min. 4	Kevesebb, mint 4

CSAPAT GYAKORLATOK

KIVITEL (E)

1. Kiviteli zsűri értékelése

- 1.1** A kiviteli zsűri dönt az elemek végrehajtásának művészi és technikai pontosságáról.
- 1.2** A tornásztól elvárt, hogy a gyakorlatában bemutatott elemeket teljes biztonsággal, magas fokú művészi és technikai precizitással hajtsa végre. Minden eltérés ettől az elvárástól kiviteli levonással jár.
- 1.3** A kiviteli zsűrinek nem feladata foglalkozni a gyakorlatok nehézségi elemeivel. A zsűri feladata egyenlően értékelni minden kiviteli hibát az elem vagy a kapcsolat nehézségtől függetlenül.
- 1.4** Az E-zsűrinek (és a D-zsűrinek) naprakésznek kell lennie a jelenkori ritmikus gimnasztika szabályaival és tisztában kell lennie az elemek bemutatásának legaktuálisabb elvárásaival, a sportág fejlődésének alapvető változásaival. Ebben az összefüggésben azt is tudnia kell, hogy mi lehetséges, mi az ésszerű elvárás, mi a kivétel, és mi a speciális eset.
- 1.5** Minden eltérés a helyes bemutatástól, művészi vagy technikai hibának minősül és kiviteli levonással jár. A levonás lehet kis, közepes, vagy nagy a megfelelő teljesítménytől való eltérés nagyságától függően. A következő levonásokat alkalmazza a kiviteli zsűri minden egyes észrevehető művészi vagy technikai hiba esetén: (Ezeket a levonásokat az elem vagy a gyakorlat nehézségétől függetlenül kell alkalmazni)
- **Kis hiba 0.10 pont:** bármilyen apró vagy kis eltérés a tökéletes művészi vagy technikai kivitelezéstől
 - **Közepes hiba 0.20 – 0.30 pont:** bármilyen észrevehető vagy jelentős eltérés a tökéletes művészi vagy technikai kivitelezéstől
 - **Nagy hiba 0.50+ pont:** bármilyen nagy vagy súlyos eltérés a tökéletes művészi vagy technikai kivitelezéstől

2. Kiviteli (E) pontszám: 10.00 pont

Az E-pontszám tartalmazza az alábbi levonásokat:

- Művészi hibákért járó levonások
- Technikai hibákért járó levonások

3. E-Panel értékelése

A 6 kiviteli bíró 2 alcsoportra osztható:

- Első (E) alcsoport – 2 bíró értékeli a gyakorlat művészi hibáit: 1 közös pontszám
- Második (E) alcsoport – 4 bíró értékeli a technikai hibákat: levonások meghatározása önállóan (két középső érték átlaga)

Az **E**-pont levonása a két részleges **E**-pontszám összegének levonása. (művészi és technikai)

4. Művészi összetevők

4.1 Kapcsolat a kéziszerrel és a tornászokkal

- 4.1.1 A gyakorlat elején vagy alatt 1 vagy több tornász nem maradhat kéziszér nélkül több, mint **4 mp**-ig.
- 4.1.2 Ha a kéziszér és a tornász mozgása nem egy időben kezdődik, a változatos mozgásnak gyorsan követnie kell egymást **maximum 4 mp**-en belül, hogy elkerüljék 1 vagy több tornász vagy kéziszér statikus helyzetét.
- 4.1.3 Az együttműködések alatt előfordulhat, hogy 1 vagy több tornász birtokában 1 vagy több kéziszér van, míg partnereinél nincs. Ez a szituáció **legfeljebb 4 mp**-ig állhat fent.
- 4.1.4 A gyakorlat végén mindegyik tornász tarthat vagy érintkezhet 1 vagy több kéziszérrel. Ebben az esetben a végpóz alatt 1 vagy több tornász lehet kéziszér nélkül.
- 4.1.5 A gyakorlat kezdődhet vagy végződhet 1 vagy több tornász emelésével a kéziszerre és/vagy tornászokra történő támaszkodással. Kezdőpóz esetén a tornász(ok) emelését a gyakorlat kezdete után **4 másodperccel** be kell fejezni.

4.2 A kompozíció egysége – Zene és mozgás: az **egyéni gyakorlatoknál** említett minden elv (48. oldal 4.1.1, 49. oldal 4.2.1, 50. oldal 4.2.2) érvényes a csapatgyakorlatokra is, **annak érdekében, hogy a kompozíció a zene jellegét tükröző alapgondolat harmonikus és strukturált egysége legyen, ne egyszerűen össze nem függő elemek sorozata.**

Magyarázatok és javaslatok
Egy gondolat vagy „sztori” létrehozása
1. Az ötlet fejlesztése (téma, történet)
Egy történetnek egyértelmű kezdete, közepe és vége van
• Első rész: karakter vagy gondolat bevezetése, a történet megnyitása • Középső rész: a gyakorlat fő kifejtése, beleértve a ritmusváltozásokat • Végző rész: a zene intenzitásának nőnie kell és egyértelműen végződni, határozott fináléval hangsúlyozni kell a gyakorlat végét, akár lassan, akár gyorsan
2. Az elemek összetétele a maximális, legnagyobb hatás érdekében
• Az ED és a legérdekesebb együttműködések a zene azon hangsúlyos, világos részeire való helyezése, amelyek a leghatékonyabban kifejezik az elem intenzitását és energiáját. • A legeredetibb/legegyszerűbb elemek a zene hangsúlyos vagy dinamikai változásokban gazdag részeire való helyezése.
3. A térformák és nehézségek közötti átmenet
• Az átmeneteknek gyorsnak, logikusnak és folyékonyak kell lenniük a modalitás (futás, ugrás, szökkenés, lépdelés, tánc) és a mozgás szervezettsége szempontjából (egyidejűleg, egymás után... stb.).

4.3 A test kifejező képessége: A csapat kollektív munkájának ugyanazt a szépséget, eleganciát és intenzitást kell az 5 tornász mozdulatai által közvetítenie.

4.4 Változatosság

4.4.1 **Alakzatok (térformák):** minimum 6

Magyarázatok
A térformákat a következő variációk használatával kell létrehozni:
• A versenyterület különböző részein való elhelyezkedéssel: közép, sarkok, átlók, sorok • Alakzatokon belüli pozíciók elosztása (egymással szemben, háttal... stb.) • Tervezés: kör, sorok különböző irányokban, háromszög... stb. • Amplitúdó: alakzatok mérete/mélysége (széles, zárt... stb.)

4.4.2 Szercserék: A dobások és/vagy elkapások különböző változatainak használata.

Magyarázatok
• Dobások változatos magassága, beleértve a vegyes magasságot, ahol azonos időben az egyik szer magasan, míg egy másik alacsonyabban repül. • Dobások technikájának változatossága • Elkapások technikájának változatossága • Azonos és különböző kritériumok változatos használata

4.4.3 Együtműködések szervezettsége

- A csapatgyakorlatok karakterének jellemzője az egyes tornászok részvétele a csapat homogén munkájában az együtműködés szellemében.
- Minden egyes együtműködésnek a felsoroltak közül minimum 1 különböző típusú együttes csapatmunkát kell tartalmaznia (Lásd: *Magyarázatok: Útmutató az együtműködésekhez*) Meg kell találni az egyensúlyt a kollektív munka különböző fajtájú szervezése között úgy, hogy egyik típus se uralja a kompozíciót. (Példa: a gyakorlat többségében szinkronizáció)
- Minden egyes gyakorlatnak különböző típusú együtműködésekkel kell tartalmaznia. Meg kell találni az egyensúlyt a különböző típusú együtműködések között úgy, hogy egyik típus se uralja a kompozíciót.
(Példa: a gyakorlat többségében  együtműködés)

Magyarázatok Útmutató az együtműködésekhez
1. <u>Szinkronizáció</u>: ugyanazon mozdulatok egyidejű végrehajtása azonos amplitúdóval, sebességgel, dinamikával... stb. 2. <u>„Choral” végrehajtás</u>: különböző mozdulatok egyidejű végrehajtása (az 5 tornász által egyszerre, vagy alcsoportokban) eltérő amplitúdóval, sebességgel vagy irányban 3. <u>Gyors egymásutániságban vagy kánonban</u>: az 5 tornász (vagy alcsoportok) egymás utáni végrehajtása. A mozgás közvetlenül az előző tornász vagy alcsoport által végrehajtott mozdulat végrehajtása után vagy alatt kezdődik. 4. <u>Kontraszt</u>: az 5 tornász (vagy alcsoport) által végrehajtott mozgás sebessége (lassú-gyors), intenzitása (erővel-gyengén), szintje (állva-talajon), iránya, vagy mozgása (szünet-folytatás) eltérő

4.4.4 Irányok és helyváltoztatások: Különböző minták létrehozása az egész versenyterület változatos és teljes kihasználásával: tornász a levegőben, állóhelyzetben, talajon, futás, szökdelés, lépdelés... stb.

4.4.5 Kéziszer elemek: A kéziszerttechnikai elemeit eltérő síkokban, irányokban, a test különböző részein, változatos technikákkal... stb. kell végrehajtani. Szerttechnikai elemek ismétlése, azonos síkban, változások nélküli bemutatása estén a variáció hiánya levonással jár.

5. Művészi hibák	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
KÉZISZER/TORNÁSZ KAPCSOLATA			A gyakorlat elején vagy közben 1 vagy több tornász nincs kapcsolatban a kéziszerrel több, mint 4 mp-ig. A végpózban az 5 tornász közül egyik sincs kapcsolatban valamelyik kéziszerrel. A gyakorlat elején egy tornász több, mint 4 mp-ig fel van emelve.							
ÚTMUTATÓ: KARAKTER A mozdulatok stílusának és karakterének tükrözniük kell a zene jellegét; ennek kell irányítania a kompozíció alap gondolatát a gyakorlat elején, közepén és végén	A karakter bemutatása többségében (de nem teljes egészében) felismerhető az összekötő elemek/mozdulatok között vagy alatt és a táncos lépés kombinációk során.		A karakter vagy stílus bemutatása nem teljes a táncos lépés kombinációk során; jellemző a sétálás, futás a hangsúlyos részekre és a specifikus zenei stílus figyelmen kívül hagyása. A karakter bemutatása részleges az összekötő elemek és mozdulatok között vagy alatt.		A karakter bemutatása elmarad a nehézségi elemek mozdulatai között. A gyakorlat nehézségi elemek, stílus nélküli mozdulatok sorozata a zenére. A karakter csak a táncos lépés kombinációk során kerül bemutatásra.		A táncos lépés kombinációknak és összekötő mozdulatoknak nincs meghatározható karaktere.			
ÚTMUTATÓ: Térformák közti kapcsolatok		Az egyik alakzatból a másikba történő átmenet nem logikus, nem jól összekapcsolt. A tornászok sétálnak vagy futnak (legalább a fele) a térformák között, hiányoznak a logikai kapcsolatok és a harmónia az kompozíció egységéből.								

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
RITMUS: Harmónia a mozdulatok és a zenei hangsúlyok, frázisok és tempó között	Izolált megszakítás, minden alkalommal 1.00 pontig									
			A mozgás nélküli zenei bevezető hosszabb, mint 4 mp		Harmónia hiánya a zene és mozgás között a gyakorlat végén					A gyakorlat egésze külön áll a ritmustól (háttérzene)

DINAMIKAI VÁLTÁSOK <i>Energia, erő, mozdulatok sebessége és intenzitása, a zene dinamikai változásainak megfelelően</i>			A tornász mozgásával nincs tekintettel a zene dinamikai váltásaira VAGY a tornász nem változtat mozgásának dinamikáján, amikor a zenében nincsenek dinamikai váltások							
A TEST KIFEJEZŐ EREJE			A testszegmensek elégtelen részvétele, beleértve mindegyik tornász arcát							
VÁLTOZATOSSÁG • Térformák		Változatosság hiánya a térformák amplitúdójában, tervezésében Hosszú ideig tartózkodás egy térformában	Kevesebb, mint 6 alakzat (levonás 1 alkalommal)							
• Szercserék		Dobások változatosságának hiánya								
• Csapatmunka szervezettsége		A kollektív munka 1 fajtája uralja a kompozíciót								
• Együttműködések		Az együttműködések 1 fajtája uralja a kompozíciót	Tiltott elemek együttműködéssel							

• Irányok/repülési ívek és helyváltoztatás		Változatosság hiánya az irányok/repülési ívek használatában								
		Nincs kihasználva a teljes versenyterület								
		A szint- és helyváltoztatások változatosságának hiánya								
• Kéziszer elemek		Síkok, irányok, technikák változatosságának hiánya a kéziszer elemeknél								

6. Technikai hibák			
Minden felsorolt hibáért csak egy alkalommal jár levonás, függetlenül a hibát ejtő tornászok számától (általános büntetések), hacsak erről nincs más rendelkezés (ezekért a hibákért tornászanként jár levonás)			
Levonások	Kis 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Testmozdulatok			
Alap technika	Testszegmensek helytelen tartása mozgás közben, beleértve a helytelen láb- és/vagy térdpozíciót, hajlított könyököt, emelt vállakat egy nehézségi elem alatt	A vállak és/vagy törzs aszimmetrikus helyzete egy nehézségi elem alatt	
Ugrások (Lásd még: Melléklet: Technikai Irányelvek)	Kemény érkezés	Helytelen leérkezés: Látható ívhelyzet a leérkezés végén	
	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
	Forma bemutatása kis billenő mozdulattal	Forma bemutatása nagyobb billenő mozdulattal	Forma bemutatása nagy billenő mozdulattal (átlépés)
Egyensúlyok (Lásd még: Melléklet: Technikai Irányelvek)	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
		A forma nincs megtartva minimum 1 mp-ig	
Forgások (Lásd még: Melléklet: Technikai Irányelvek)	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
		A bázisforgás alatt a forma nincs sem rögzítve, sem megtartva	
	Saroktámasz a lábujjhegyen végzett forgás egy része alatt	A forgás tengelye nem függőleges és ellépéssel végződik	
	Beleszökkenés(ek) helyváltoztatás nélkül	Beleszökkenés(ek) helyváltoztatással	
Pre-akrobatikus elemek	Kemény érkezés	Felismerhetetlen technika	
		Helyváltoztatás kézállás helyzetben	
Szinkronizáció	A szinkronizáció hiánya az egyéni és csapat mozdulatok között		
Alakzatok	Pontatlan vonal(ak) a térformáknál		
Kéziszer			
Ütközés	Tornászok/kéziszerek összeütközése (+ az összes következmény)		Ejtése és felvétel elmozdulás nélkül
Kéziszer ejtése <i>A kéziszer ejtéséért a bírő egy alkalommal von le, függetlenül a tornászok számától; a levonás értékének alapja a legtávolabbi kéziszer felvételéért megtett összes lépés</i>			Ejtés és felvétel 1-2 lépés után – 0.70
			Ejtés és felvétel 3 vagy több lépés után – 1.00
			Ejtés a versenyerületen kívülre (a távolságtól függetlenül) – 1.00
			Ejtés és tartalék kéziszer használat úgy, hogy a szer nem hagyta el a versenyerületet – 1.00
			Kéziszer ejtése a gyakorlat végén (nincs kapcsolat) – 1.00
Technika		Pontatlan repülési ív, elkapás 1 lépés után	Pontatlan repülési ív, elkapás felugrással vagy 2 vagy több lépés után/ „Chasse” lépés R-ban
			Használhatatlan kéziszer – 0.70

	Elkapás akaratlanul más testrész vagy másik kéz segítségével (Kivétel: labda látótéren kívüli elkapása)	Helytelen elkapás nem szándékos testhez éréssel	
		Statikus kéziszor ** (a tornászok számától függetlenül)	
		Együttműködés során 1 vagy több kéziszor több, mint 4 mp-ig láthatóan mozdulatlan (tornászok számától függetlenül)	
Kötél			
Alap technika	Helytelen szerkezelés vagy elkapás: amplitúdó, forma, sík, a kötelet nem a végénél tartja a kezében		
		1 kötélvég ejtése a gyakorlat megszakítása nélkül (minden tornász)	1 kötélvég ejtése megszakítással a gyakorlatban (minden tornász)
		Áthaladás a kötélén: láb beleakadása (minden tornász)	
			A kötélen akaratlan testre vagy egy testrésze akadása a gyakorlat megszakításával (minden tornász)
		Csomó a kötélén a gyakorlat megszakítása nélkül (minden tornász)	Csomó a kötélén a gyakorlat megszakításával (minden tornász)
Karika			
Alap technika	Helytelen szerkezelés vagy elkapás: síktörés, vibrálás, pörgetés tengelytartás nélkül		
	Dobás utáni elkapás: alkarhoz érés	Dobás utáni elkapás: karika a karhoz ér	
	Akaratlanul befejezetlen gurítás		
	Helytelen gurítás pattogással		
	Körzés közben a karika alkarra csúszik	Áthaladás a karikán: láb beleakadása (minden tornász)	
Labda			
Alap technika	Helytelen szerkezelés: labda alkarhoz érése (befogás) vagy látható szorítás az ujjakkal		
	Akaratlanul befejezetlen gurítás		
	Helytelen gurítás pattogással		
	Elkapás akaratlanul más testrész vagy másik kéz segítségével (Kivétel: labda látótéren kívüli elkapása)		
Buzogány			
Alap technika	Szabálytalan szerkezelés (szabálytalan mozgások, karok távol vannak egymástól malomkörzés közben)		
	Dobás vagy elkapás: a buzogányok nem szinkronban fordulnak a levegőben		

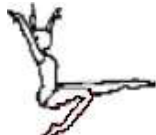
	Pontos sík hiánya az aszimmetrikus mozdulatoknál		
Szalag			
Alap technika	Pontatlan rajzolatok: kígyók, spirálok nem elég szorosak, nem egyforma magasak, eltérő amplitúdó		
	Helytelen szerkezelés: pontatlan átadások/átaladások, szalagbot közepén tartása, helytelen átmenet a rajzolatok között, szalag „csattanása”		A szalag akaratlan testre vagy a test egy részére tekeredése a gyakorlat megszakításával (minden tornász)
		Csomó a gyakorlat megszakítása nélkül (minden tornász)	Csomó a gyakorlat megszakításával (minden tornász)
	A szalag vége akaratlanul a földön marad rajzolatok, dobások, „echappé”-k... stb. közben (legfeljebb 1 méterig)	A szalag vége akaratlanul a földön marad rajzolatok, dobások, „echappé”-k... stb. közben (1 méternél több)	

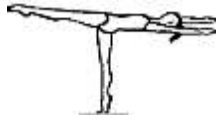
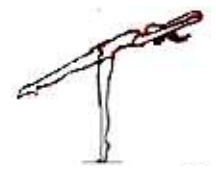
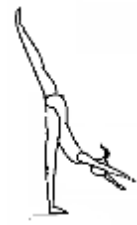
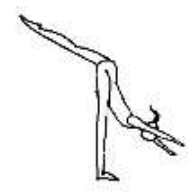
**** Statikus kéziszer:** Lásd: Egyéni gyakorlatok **23. oldal** 3.5, és Csapat gyakorlatok **62. oldal** 3.4

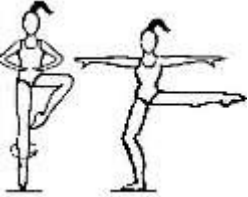
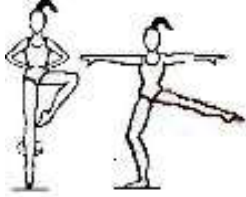
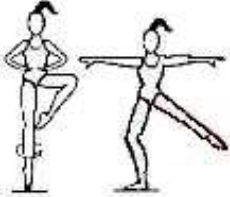
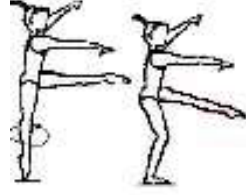
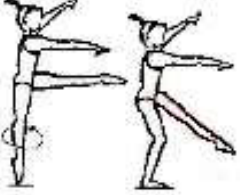
MELLÉKLET

- Technikai irányelvek (Magyarázatok/Példák)
- Kéziszer Program: Felnőtt, Junior
- Technikai Program junior egyéni gyakorlatokhoz
- Technikai Program junior együttes kéziszer csapat gyakorlatokhoz

Technikai irányelvek

Magyarázatok/Példák			
BD érvényes	BD érvényes TK Levonás -0.10	BD érvényes TK Levonás -0.30	BD NEM érvényes TK Levonás -0.50
Spárgaugrás (180° elvárt) 	Helytelen forma tolerancia-határon belül (10°-ig)  vagy 	Helytelen forma tolerancia-határon belül (20°-ig)   	Helytelen forma tolerancia-határon kívül (20°-nál több)  
Őzgrás 		 	 
Kozák 	 	 	 
Spárgagyűrű 		 	 

Spárgaugrás hátra hajlással (érintés szükséges) 			Érvényes 0.30   0.00
Attitude 			 
Szabad láb vízszintes, törzsdöntés hátra 			
Spárgahelyzet, törzshajlítás hátra vízszint alá 			
Panche: állóspárga, törzs vízszintesen vagy lejjebb 			

Állóspárga gyűrűhelyezettel, törzs vízszint felett				
Elöl spárga				Érvényes 0.20 
Oldal spárga				Érvényes 0.20 
Fouetté (passé)				
Fouetté (arabesque)				

KÉZISZER PROGRAM

FELNŐTT PROGRAM

1. TORNÁSZOK ÉLETKORA

2017: 2001 és idősebb

2018: 2002 és idősebb

2019: 2003 és idősebb

2020: 2004 és idősebb

2. Egyéni versenyzők: 4 gyakorlat

2017-2018				
2019-2020				
2021-2022				
2023-2024				

3. Együttes kéziszer csapat: 2 gyakorlat

2017-2018	5 	3  2 
2019-2020	5 	3  2 pár 
2021-2022	5 pár 	3  2 
2023-2024	5 	3  2 pár 

JUNIOR PROGRAM

1. TORNÁSZOK ÉLETKORA

2017: 2004 - 2003 - 2002

2018: 2005 - 2004 - 2003

2019: 2006 - 2005 - 2004

2020: 2007 - 2006 - 2005

2. Egyéni versenyzők: 4 gyakorlat

2017-2018					
2019-2020					
2021-2022					
2023-2024					

3. Együttes kéziszer csapat: 2 gyakorlat

2017-2018	5 	5 pár 
2019-2020	5 	5 
2021-2022	5 	5 
2023-2024	5 pár 	5 

Technikai Program junior egyéni gyakorlatokhoz

1. Nehézségek követelményei:

Nehézségi összetevők kéziszer technikai elemcsoportokkal összefüggésben	Testtechnikai nehézség	Táncos lépés kombináció	Dinamikus elemek fordulattal	Szernehezség
Jele	BD Min. 3 7 legmagasabb értékű számít	S Min. 2	R Min. 1 Max. 4	AD Nincs min./max.
Testtechnikai nehézségek csoportja	Ugrás - Min. 1 Egyensúly - Min. 1 Forgás - Min 1			

- A Technikai Bizottság nem javasol a junior tornászok számára térden végrehajtott **BD**-ket.
- A felnőtt egyéni tornászokra vonatkozó általános szabályzat a junior tornászokra is érvényes.
- A nem domináns kézzel 2 testtechnikai nehézség alatt fundamentális vagy nem-fundamentális szertechnikai elem végrehajtása kötelező. (labda és szalag)
- Nehézségi pontszám (D):** A D-bírók értékelik a nehézségeket, feljegyzik a részeredményeket és alkalmazzák az esetleges levonásokat.

5.1 D-bírók levonásai (D1 és D2)

Nehézség	Minimum/Maximum	Levonás 0.30
Testtechnikai nehézségek	Min. 3 7 legmagasabb értékű számít	Kevesebb, mint 1 nehézségi elem valamely testtechnikai elemcsoportból ($\wedge$, T, ϕ): levonás minden hiányzó nehézségi elemért Kevesebb, mint 3 BD bemutatása Szerkezelés kevesebb, mint 2 BD alatt a nem domináns kézzel
„Lassú fordulatos” egyensúly	Max. 1	Több, mint 1
Táncos lépés kombináció	Min. 2	Kevesebb, mint 2

5.2 D-bírók levonásai (D3 és D4)

Nehézség	Minimum/Maximum	Levonás 0.30
Dinamikus elemek fordulattal	Min. 1	Hiányzik minimum 1

Technikai Program junior együttes kéziszer csapat gyakorlatokhoz

1. Követelmények:

Nehézségek kapcsolata a kéziszer technikai elemeivel	Nehézség szercsere nélkül: Testtechnikai nehézség	Nehézség szercserével: Szercserék	Táncos lépés kombinációk	Dinamikus elemek fordulattal	Együttműködés
Jelek	BD Min. 3	ED Min. 3	S Min.2	R Max.1	C Min. 4
	Max 7 (1 választható)				
Nehézségi elemek csoportja	Ugrás - Min.1 Egyensúly - Min.1 Forgás - Min.1				

- A Technikai Bizottság nem javasol a junior tornászok számára térden végrehajtott **BD**-ket.
- A felnőtt együttes kéziszer csapatokra vonatkozó általános szabályzatok a junior együttes kéziszer csapatok tornászaira is érvényes. (Kivétel: Junior egyéni gyakorlatok 4.)
- Nehézségi pontszám (D):** A **D**-bírók értékelik a nehézségeket, feljegyzik a részeredményeket és alkalmazzák az esetleges levonásokat.

4.1 D-bírók levonásai (D1 és D2)

Nehézség	Minimum/Maximum	Levonás 0.30
Testtechnikai nehézségek	Min. 3	- Kevesebb, mint 1 nehézségi elem valamely testtechnikai elemcsoportból ($\wedge$, T, ϕ): levonás minden hiányzó testtechnikai elemcsoportért Testtechnikai elemcsoportonként 1 elem bemutatása az 5 tornász által nem egyidőben vagy gyors egymásutániságban történik (nem alcsoportokban) - Kevesebb, mint 3 BD bemutatása
Szercserék	Min. 3	Kevesebb, mint 3
Táncos lépés kombinációk	Min. 2	Kevesebb, mint 2

4.2 D-bírók levonásai (D3 és D4)

Nehézség	Minimum/Maximum	Levonás 0.30
Dinamikus elemek fordulattal	Min. 1	Több, mint 1
Együttműködések	Min. 4	Kevesebb, mint 4

- Egyéni és csapat kivétel:** Minden felnőtt egyéni és felnőtt együttes kéziszer csapat gyakorlatokra vonatkozó általános szabály érvényes a junior egyéni és együttes kéziszer csapat gyakorlatokra is.