



SZABÁLYKÖNYV 2025-2028

Jóváhagyva a FIG Végrehajtó Bizottsága által: 2024. február
Kiadás dátuma: 2024. április 22.
Javítás dátuma: 2025. február 6.



BEVEZETÉS

A FIG Ritmikus Gimnasztika Technikai Bizottsága (FIG RG TC) örömmel mutatja be a 2025. január 1-től 2028. december 31-ig érvényes Ritmikus Gimnasztika Szabálykönyvét.

A Szabálykönyv elsődleges céljaként az edzőket és sportolókat segíti a ritmikus gimnasztika gyakorlatok elkészítésében, valamint szabványosított, objektív eszközt biztosít a bemutatott ritmikus gimnasztika gyakorlatok értékeléséhez.

A 2022-2024-es Ritmikus Gimnasztika Szabálykönyvhöz képest a legtöbb pontösszetevő jelentősen módosult, A 2025-2028 közötti időszakra vonatkozó Szabálykönyv véglegesítésének időpontjában a 2022-2024-es módosítások széles körű megértése és teljes hatása még csak elkezdett stabilizálódni. A FIG RG TC arra a következtetésre jutott, hogy a pontszám összetevőinek újja alakítása még korai lenne. Ehelyett a jelenlegi felülvizsgálat céljai a következők voltak:

- kijavítani néhány, a 2022-2024-es ciklus során azonosított problémát,
- belefoglalni a 2022-2024-es ciklus során meghatározott pontosításokat,
- egyszerűsíteni az értékelés szempontjait, valamint
- javítani a sportolók egészséges sportpályafutásának lehetőségeit.

A felülvizsgálat során számos entitás értékes hozzászólása figyelembe lett véve és tiszteletben lett tartva:

- FIG Antidopping Orvosi és Mentális Egészségügyi Bizottság
- A legjobb 10 edző értekezletei
- Visszajelzések a FIG tagszövetségeitől
- Kerekasztal-találkozók a FIG-tagszövetségekkel a világbajnokságok alatt
- Kontinentális szakszervezetek és azok Ritmikus Gimnasztika Technikai Bizottságainak elnökei
- A sportolók képviselői és a sportolók közötti értekezletek
- A ciklus során a sportolókkal és a bírókkal folytatott rendszeres párbeszéd

Köszönetnyilvánítás:

A jelen felülvizsgálatért felelős FIG RG TC 2022-2024 tagjai a következők:

Elnök	Noha ABOU SHABANA	EGY
1. alelnök:	Isabell SAWADE	GER
2. alelnök:	Maria PETROVA MIHAYLOVA	BUL
Tag:	Natalya BULANOVA	AZE
Tag:	Márcia Regina AVERSANI LOURENCO	BRA
Tag:	Liubou CHARKASHYNA	BLR
Titkár:	Marie M. H. MOLTUBAKK	NOR
Sportolók képviselője:	Siyana VASILEVA	AZE
FIG sportmenedzser:	Sylvie MARTINET	
Piktogramok:	Gérald BIDAULT (FIG)	
	Natalya BULANOVA	AZE
	Liubou CHARKASHYNA	BLR
Illusztrációk:	Gérald BIDAULT (FIG)	
	Marie M. H. MOLTUBAKK	NOR
Szerkesztés:	Marie M. H. MOLTUBAKK	NOR

A FIG RG TC nevében,



Noha Abou Shabana
FIG RG TC Elnök





1. RÉSZ – EGYÉNI GYAKORLATOK

8

A. ÁLTALÁNOSSÁGOK	EGYÉNI GYAKORLATOK	8
1. VERSENYEK ÉS PROGRAMOK		8
2. IDŐMÉRÉS		8
3. PANEL ÖSSZETÉTELE: HIVATALOS BAJNOKSÁGOK ÉS EGYÉB VERSENYEK		9
4. BÍRÓI ÉRTEKEZLETEK/ELIGAZÍTÁSOK		12
5. VÉGSŐ PONTSZÁM KISZÁMÍTÁSA		12
6. ÓVÁS		12
7. VERSENYTERÜLET		12
8. MEGSZAKÍTOTT GYAKORLAT		14
9. KÉZISZEREK		14
10. A TORNÁSZOK VERSENYRUHÁJA		17
11. KÖVETELMÉNYEK A ZENEI KÍSÉRETHEZ		18
12. TORNÁSZOK MAGATARTÁSA		19
13. EDZŐK MAGATARTÁSA		20
14. LEVONÁSOK AZ IDŐMÉRŐ-, VONAL- ÉS FELELŐS BÍRÓ ÁLTAL		21
B. NEHÉZSÉG (D)	EGYÉNI GYAKORLATOK	22
1. NEHÉZSÉG ÁTTEKINTÉSE		22
2. TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DB)		23
3. SZERTECHNIKAI ELEMCSOPORTOK		28
4. DINAMIKUS ELEMELK FORDULATTAL (R)		42
5. SZERTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DA)		56
6. ÚJ, EREDETI SZERTECHNIKAI ELEMELK		69
7. NEHÉZSÉGI PONTSZÁM (D)		70
8. UGRÁSOK		71
9. UGRÁSOK TÁBLÁZATA		75
10. EGYENSÚLYOK		81
11. EGYENSÚLYOK TÁBLÁZATA		87
12. FORGÁSOK		90
13. FORGÁSOK TÁBLÁZATA		97
C. MŰVÉSZI (A)	EGYÉNI GYAKORLATOK	101
1. MŰVÉSZI BÍRÓI PANEL ÉRTÉKELESE		101
2. MŰVÉSZI FELÉPÍTÉSE ÉS ELŐADÁSMÓD: KOMPOZÍCIÓS CÉLKITŰZÉSEK		101
3. VEZÉRGONDOLAT ÉS KARAKTER		102
4. TESTI KIFEJEZŐ KÉPESSÉG		104
5. TÁNCOS LÉPÉS KOMBINÁCIÓK		106
6. DINAMIKAI VÁLTÁSOK: KONTRASZT LÉTREHOZÁSA – ZENEI HATÁSOK		107
7. KAPCSOLATOK		110
8. RITMUS ÉS ZENEI BEFEJEZÉS		110
9. TÉRHASZNÁLAT		111
10. A FOLYTONOSSÁG MEGSZAKÍTÁSA		112
11. MŰVÉSZI HIBÁK AZ EGYÉNI GYAKORLATOKBAN		113
D. KIVITEL (E)	EGYÉNI GYAKORLATOK	115
1. KIVITELI BÍRÓI PANEL ÉRTÉKELESE		115
2. MAGYARÁZATOK A KIVITELI LEVONÁSOKHOZ		115
3. TESTMOZDULATOK		120
4. EGYES KÉZISZEREK TECHNIKÁJA		121
5. MINDEN KÉZISZER TECHNIKÁJA		122
E. MELLÉKLETEK	EGYÉNI GYAKORLATOK	123
1. KÉZISZER PROGRAM		123
2. TECHNIKAI PROGRAM JUNIOROK SZÁMÁRA – EGYÉNI GYAKORLATOK		124
3. JUNIOR EGYÉNI GYAKORLATOK NEHÉZSÉGEINEK ÁTTEKINTÉSE		125
4. TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DB)		125
5. SZERTECHNIKAI ELEMELK		126
6. DINAMIKUS ELEMELK FORDULATTAL (R)		129
7. SZERTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DA)		129
8. NEHÉZSÉGI PONTSZÁM (D)		132
9. MŰVÉSZI ÉS KIVITEL		132



2. RÉSZ – EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT GYAKORLATOK

134

A. ÁLTALÁNOSSÁGOK	EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT	134
1. VERSENYEK ÉS PROGRAMOK		134
2. TORNÁSZOK SZÁMA		134
3. IDŐMÉRÉS		135
4. PANEL ÖSSZETÉTELE: HIVATALOS BAJNOKSÁGOK ÉS EGYÉB VERSENYEK		135
5. BÍRÓI ÉRTEKEZLETEK/ELIGAZÍTÁSOK		139
6. VÉGSŐ PONTSZÁM KISZÁMÍTÁSA		139
7. ÓVÁS		139
8. BEVONULÁS		139
9. VERSENYTERÜLET		139
10. MEGSZAKÍTOTT GYAKORLAT		141
11. KÉZISZEREK		141
12. A TORNÁSZOK VERSENYRUHÁJA		144
13. KÖVETELMÉNYEK A ZENEI KÍSÉRETHEZ		146
14. TORNÁSZOK MAGATARTÁSA		147
15. EDZŐK MAGATARTÁSA		147
16. LEVONÁSOK AZ IDŐMÉRŐ-, VONAL- ÉS FELELŐS BÍRÓ ÁLTAL		148
B. NEHÉZSÉG (D)	EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT	149
1. NEHÉZSÉG ÁTTEKINTÉSE		149
2. TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉGEK (DB)		150
3. SZERTECHNIKAI ELEMEL		156
4. NEHÉZSÉGEK SZERCSEKÉVEL (DE)		168
5. DINAMIKUS ELEMEL FORDULATTAL (R)		178
6. NEHÉZSÉGEK EGYÜTTMŰKÖDÉSEKEL (DC)		181
7. NEHÉZSÉGI PONTSZÁM (D)		194
C. MŰVÉSZI (A)	EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT	195
1. MŰVÉSZI BÍRÓI PANEL ÉRTÉKÉKÉSE		195
2. MŰVÉSZI FELÉPÍTÉSE ÉS ELŐADÁSMÓD: KOMPOZÍCIÓS CÉLKITŰZÉSEK		195
3. VEZÉRGONDOLAT ÉS KARAKTER		197
4. TESTI KIFEJEZŐ KÉPESSÉK		198
5. TÁNCOS LÉPÉS KOMBINÁCIÓK (S)		200
6. DINAMIKAI VÁLTÁSOK: KONTRASZT LÉTREHOZÁSA – ÁS ZENEI HATÁS		202
7. KOLLEKTÍV MUNKA		205
8. KAPCSOLATOK		207
9. RITMUS ÉS ZENEI BEFEJEZÉS		208
10. TÉRFORMÁK		208
11. A FOLYTONOSSÁK MEGSZAKÍTÁSA		210
12. TESTI ÉPÍTMÉNYEK/EMELT POZÍCIÓK		210
13. KAPCSOLAT A KÉZISZEREK ÉS A TORNÁSZOK KÖZÖTT		212
14. MŰVÉSZI HIBÁK AZ EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT GYAKORLATOKBAN		213
D. KIVITEL (E)	EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT	215
1. KIVITELI BÍRÓI PANEL ÉRTÉKÉKÉSE		215
2. MAGYARÁZATOK A KIVITELI LEVONÁSOKHOZ		215
3. CSAPATMUNKA		220
4. TESTMOZDULATOK		220
5. EGYES KÉZISZEREK TECHNIKÁJA		221
6. MINDEN KÉZISZER TECHNIKÁJA		222
E. MELLÉKLETEK	EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT	223
1. KÉZISZER PROGRAM		223
2. TECHNIKAI PROGRAM JUNIOROK SZÁMÁRA – EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT		225
3. JUNIOR EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT GYAKORLATOK NEHÉZSÉGEINEK ÁTTEKINTÉSE		225
4. TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉK (DB)		226
5. SZERTECHNIKAI ELEMEL		227
6. NEHÉZSÉGEK SZERCSEKÉVEL (DE)		230
7. DINAMIKUS ELEMEL FORDULATTAL (R)		231
8. SZERTECHNIKAI NEHÉZSÉK (DA)		231
9. NEHÉZSÉGI PONTSZÁM (D)		232
10. MŰVÉSZI ÉS KIVITEL		233



1. RÉSZ: EGYÉNI GYAKORLATOK



1. RÉSZ – EGYÉNI GYAKORLATOK

A. ÁLTALÁNOSSÁGOK

EGYÉNI GYAKORLATOK

Megjegyzés: Ebben a dokumentumban bármely fizikai személy vonatkozásában használt nemet úgy kell értelmezni, hogy az minden nemet magában foglal, kivéve, ha külön rendelkezés szól az ellenkezőjéről.

1. VERSENYEK ÉS PROGRAMOK

1.1. A ritmikus gimnasztika hivatalos bajnokságai és versenyprogramjai

Egyéni, együttes kéziszer csapat és csapatversenyek

Egyéni versenyek:

- Kvalifikációs verseny az összetett döntőért, a csapatok rangsorolása, szerfinálék
- Összetett döntő – 4 szer
- Kéziszer döntők – 4 szer

Csapat rangsorolás:

A csapatrangsor a csapat egyéni tornászai által elért 8 legjobb pontszám és az együttes kéziszer csapat 2 gyakorlataért kapott pontszámának összeadásával állapítható meg.

A FIG Kéziszer Program határozza meg az adott évben az egyes gyakorlatokhoz szükséges szereket (lásd E. Mellékletek).

A FIG hivatalos versenyekkel kapcsolatos további részleteket a *Technikai Szabályzat* tartalmazza (1. és 3. szakasz).

1.2. Egyéni versenyzők programja

1.2.1. A felnőtt és junior egyéni versenyzők programja általában 4 gyakorlatból áll (lásd a FIG Kéziszer Programját a felnőttek és juniorok számára E. Mellékletek):

- Karika 
- Labda 
- Buzogány 
- Szalag 

1.2.2. Az egyes gyakorlatok időtartama: 1:15 – 1:30.

2. IDŐMÉRÉS

2.1. A stopper azonnal elindul, amint a tornász megmozdul és leáll, amint a tornász teljesen mozdulatlaná válik.

2.2. Rövid zenei bevezető – legfeljebb 4 másodperc – a test és/vagy kéziszer mozgása nélkül megengedett (lásd Művészi #2.5).

2.3. Az összes gyakorlattal kapcsolatos időmérés (gyakorlat előtti felkészülés, a tornász gyakorlatának időtartama) teljes másodperces léptékben történik.



Levonás az időmérő által: 0.05 pont minden további vagy hiányzó másodpercért, teljes másodperces léptékben számolva. Példa: 1'30.99 = nincs levonás; 1'31.00 = - 0.05 pont levonás



3. PANEL ÖSSZETÉTELE: HIVATALOS BAJNOKSÁGOK ÉS EGYÉB VERSENYEK

3.1. Superior zsűri

Lásd *Technikai Szabályzat* (1. és 3. szakasz).

3.2. Bírói panel összetétele egyéni gyakorlatoknál

3.2.1. A hivatalos FIG versenyeken, világbajnokságokon és olimpiai játékokon minden **panel 3 bíróból** áll: D-zsűri (Difficulty = nehézség), A-zsűri (Artistry = művészi) and E-zsűri (Execution = kivitel).

3.2.2. A nehézségi, művészi és kiviteli bírót a FIG RG Technikai Bizottsága sorsolja és nevezi ki a *Technikai Szabályzatnak*, *Általános Bírói Szabályzatnak* és a *Specifikus Bírói Szabályzatnak* megfelelően.

3.2.3. A verseny ideje alatt a technikai asztalnál a versenybíróknak tilos bármilyen elektronikus eszköz használata üzenetek vagy információk továbbítására vagy fogadására (mobiltelefon, mini notebook, számítógép, csatlakoztatott óra stb.), valamint bármilyen kamera vagy videó használata (lásd *Technikai Szabályzat*, 1. szakasz, 5.4 cikkely).

3.3. Bírói panelek összetétele

3.3.1. Nehézségi zsűri (D): 4 bíró 2 alcsoportra osztva:

- 1. alcsoport (D): 2 bíró (DB1, DB2) önállóan dolgoznak, megállapítják egyénileg pontszámaikat, majd meghatároznak egy **közös DB pontszámot**.
- 2. alcsoport (D): 2 bíró (DA1, DA2) önállóan dolgoznak, megállapítják egyénileg pontszámaikat, majd meghatároznak egy **közös DA pontszámot**.

3.3.2. Művészi zsűri (A): 4 bíró (A1, A2, A3, A4)

3.3.3. Kiviteli zsűri (E): 4 bíró (E1, E2, E3, E4)

3.3.4. Minimum követelmények a bírói testület számára a FIG által regisztrált versenyek különböző csoportjainál: lásd *Általános Bírói Szabályzat*, 11. cikkely.

3.4. D-zsűri feladatai

3.4.1. Az 1. alcsoport (DB) rögzíti a gyakorlat teljes tartalmát szimbólum jelöléssel, értékeli a testtechnikai nehézségek (DB) számát és technikai értékét és a fordulattal végrehajtott dinamikus elemek (R) számát és technikai értékét.

3.4.2. Ezek a bírók önállóan értékelik a teljes gyakorlatot, beadják egyéni pontszámukat (bírói értékelés céljából) anélkül, hogy a másik bíróval konzultálnának, majd meghatároznak egy **közös DB pontszámot** * (lásd #3.8).

3.4.3. A 2. alcsoport (DA) rögzíti a gyakorlat teljes tartalmát szimbólum jelöléssel, értékeli a szerttechnikai nehézségek (DA) számát és technikai értékét.

3.4.4. Ezek a bírók önállóan értékelik a teljes gyakorlatot, beadják egyéni pontszámukat (bírói értékelés céljából) anélkül, hogy a másik bíróval konzultálnának, majd meghatároznak egy **közös DA pontszámot** * (lásd #3.8).

3.4.5. Végző D pontszám: A közös DB és közös DA pontszámok összege.



3.5. A-zsűri feladatai

3.5.1. 4 bíró (**A1, A2, A3, A4**) levonással értékeli a művészi hibákat. Ezek a bírók önállóan értékelik a teljes gyakorlatot és beadják egyénileg a teljes levonást * (lásd #3.8) a többi bíróval való konzultáció nélkül.

3.5.2. Ha a művészt **4 bíró** értékeli, a legmagasabb és a legalacsonyabb levonás kiesik és a fennmaradó **2 levonás** átlaga adja a **végző művészi levonást**.

3.5.3. Ha a művészt **2-3 bíró** értékeli, **az összes levonás** átlaga adja a **végző művészi levonást**.

3.5.4. Végző A pontszám: a végző művészi levonás **10.00 pontból** kerül levonásra.

3.6. E-zsűri feladatai

3.6.1. 4 bíró (**E1, E2, E3, E4**) levonással értékeli a technikai hibákat. Ezek a bírók önállóan értékelik a teljes gyakorlatot és beadják egyénileg a teljes levonást * (lásd #3.8) a többi bíróval való konzultáció nélkül.

3.6.2. Ha a kivített **4 bíró** értékeli, a legmagasabb és a legalacsonyabb levonás kiesik és a fennmaradó **2 levonás** átlaga adja a **végző kivíteli levonást**.

3.6.3. Ha a kivített **2-3 bíró** értékeli, **az összes levonás** átlaga adja a **végző kivíteli levonást**.

3.6.4. Végző E pontszám: a végző kivíteli levonás **10.00 pontból** kerül levonásra.

3.7. Bírói jegyzetek

A verseny ideje alatt, a forduló végén és/vagy a verseny végén a Superior Zsűri elnöke kérheti a számmal, tornász nevével, nemzetiséggel, kéziszerrel jelölt bírói jegyzeteket és az egyes gyakorlatok értékelését.

3.8. A pontozási rendszerek technológiai fejlesztésének lehetősége (*)

Előfordulhat, hogy a technológiai fejlődés a ciklus során lehetővé fogja tenni a levonások, értékek és/vagy pontszámok benyújtását különböző formátumokban, eltérő bontásban. Ebben az esetben a pontszámok/levonások beadását leíró, (*) jelzéssel ellátott bekezdések ennek megfelelően módosíthatók.

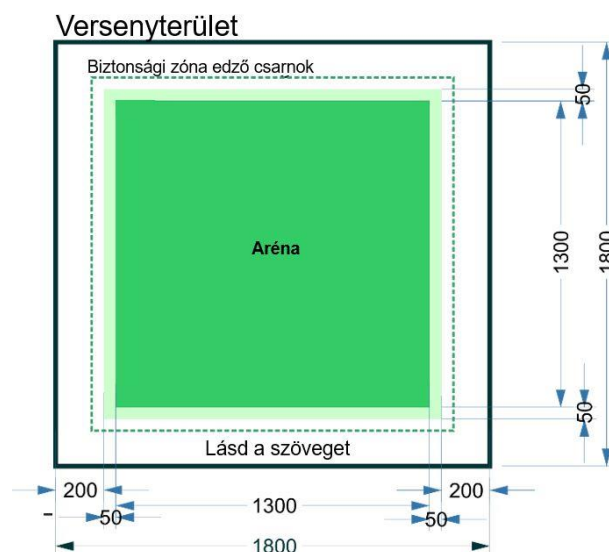
3.9. Az időmérő és vonalbírók feladatai

3.9.1. Az időmérő bírók felelőssége (**1 vagy 2**):

- A stopper elindítása, amikor a tornász elkezdi felvenni a kezdőpózt, hogy kontrollálja az esetleges késleltetés időtartamát (lásd #9.3.3).
- A gyakorlat időtartamának ellenőrzése.
- Az időtartam megsértésének ellenőrzése és az időkorlát feletti vagy alatti idő pontos rögzítése, amennyiben nincs számítógép.
- A megfelelő formanyomtatvány benyújtása a Superior Zsűri elnökének.
- Ha egy tornász elejti a kéziszerrel a gyakorlat végén és **nem mutat be egy végpózt** vagy **nem tér vissza** a versenyterületre, mert a zene véget ért, az időmérő bíró azt a pillanatot számítja **utolsó mozdulatnak**, amikor a tornász visszavette a kéziszerrel vagy elhagyta a biztonsági területet.



Illusztráció a **biztonsági területről** a versenyterületen (lásd FIG Kéziszer Normák):

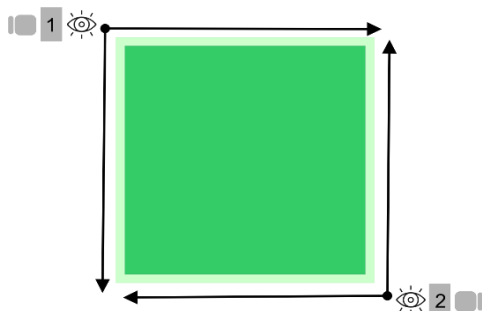


3.9.2. A vonalbírók felelőssége (2):

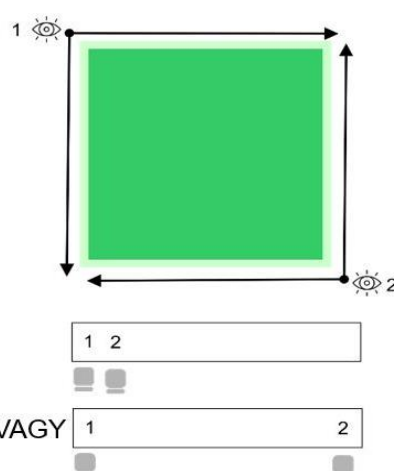
- Annak meghatározása, hogy a kéziszér, 1 vagy 2 láb, vagy a test bármely része **átlépte** a versenyterület határát, vagy a kéziszér **elhagyta** versenyterületet.
- Zászló felemelése, amennyiben a kéziszér és/vagy a test áthalad a határvonalon vagy elhagyta a versenyterületet.
- Zászló felemelése, ha a tornász elhagyta a versenyterületet a gyakorlat végrehajtása során.
- A megfelelő formanyomtatvány benyújtása a Superior Zsűri elnökének.
- A vonalbírónak figyelnie és büntetnie kell minden határátlépést a tornász **utolsó mozdulatáig**: nincs levonás az időmérő bíró által az utolsó mozdulat után még akkor sem, ha a zene folytatódik.

3.9.3. Vonalbírók elhelyezkedése:

1. példa: A vonalbírók egymással szemközi sarkokon ülnek, felelősek a két vonalért és a jobb kézre eső sarokért.



2. példa: A vonalbírók a bírói asztalnál ülnek, videokamera segítségével figyelik a vonalakat és a sarkokat monitoron keresztül.



3.9.4. A vonal/időbüntetések felülvizsgálatára vonatkozó kérelem: Ha az edzőnek kétségei támadnak az idő és/vagy vonal miatt kiszabott büntetéseket illetően, szóbeli felülvizsgálati kérelmet kell benyújtania az óvásért felelős személynek ugyanazon határidőn belül, mint amely az óvásokra vonatkozik (lásd *Technikai Szabályzat*, 1. szakasz, 8.5. cikkely).

3.10. A titkár feladatai

A titkároknak ismerniük kell a Szabálykönyvet és a számítógépet; általában a Szervező Bizottság nevezi ki őket. A Superior Zsűri elnökének felügyelete alatt ők felelnek a számítógépre történő adatbevitel pontosságáért, a csapatok és tornászok helyes sorrendjének betartásáért, a zöld és piros lámpák működtetéséért és a végső pontszám helyes megjelenítéséért.

3.11. A felelős bíró feladatai

A **DA1 bíró** felelős a felelős bírói büntetésekért, együttműködve a Superior Zsűri elnökével. A táblázatban (#14) feltüntetett összes felelős bírói büntetést a DA1 bíró nyújtja be egy hivatalos formanyomtatványon keresztül, melyet a Superior Zsűri elnöke **ellenőriz**.

3.12. A bírókkal, a felosztásukkal vagy a feladataikkal kapcsolatos **egyéb részletek** megtalálhatóak a *Technikai Szabályzatban* (1. szakasz, 7. cikkely, 3. szakasz), az *Általános Bírói Szabályzatban* és a *Specifikus Bírói Szabályzatban*.

4. BÍRÓI ÉRTEKEZLETEK/ELIGAZÍTÁSOK

- Minden hivatalos FIG verseny előtt a Technikai Bizottság értekezletet szervez, hogy tájékoztassa a résztvevő bírót a bírói szervezetről.
- Minden egyéb verseny vagy bajnokság előtt a Szervező Bizottság tart hasonló ülést.
- Minden bíró köteles részt venni a bírói oktatáson és/vagy értekezleten, jelen lenni a verseny teljes időtartama alatt, valamint minden verseny végén a díjátadó ünnepségen.
- A bírói eligazításokat személyesen vagy virtuálisan szervezik meg. Minden regisztrált bírónak tanulmányoznia kell a FIG által meghatározott összes oktatási anyagot a megfelelő online platformokon keresztül. A bírói regisztrációval a bíró hozzájárul ahhoz, hogy az oktatási programban való részvételét figyelemmel kísérik és elfogadják, hogy a részvétel elmulasztása esetén a bíraskodástól elbocsássák.

5. VÉGSŐ PONTSZÁM KISZÁMÍTÁSA

- 5.1.** A **végső pontszám** meghatározására vonatkozó szabályok a verseny minden szakaszában megegyeznek (egyéni kvalifikációk, összetett verseny, kéziszers döntők).
- 5.2.** A gyakorlat **végső pontszámát** a D, A és E pontszámok összeadásával határozzák meg. Az esetleges büntetések **levonása** a végső pontszámból történik.

6. ÓVÁS

Lásd *Technikai Szabályzat*, 1. szakasz, 8.5. cikkely

7. VERSENYTERÜLET

- 7.1.** A hivatalos versenyterület 13 x 13 m (a vonal külső része) kötelezően. A felületnek meg kell felelnie a FIG szabványoknak (lásd *Technikai Szabályzat*, 1. szakasz).
- 7.2.** Minden testrész vagy kéziszers, amely a hivatalos versenyterület határait **érinti**, büntetendő:



Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont minden egyes alkalommal



- 7.3. A tornász vagy a kéziszer, amely **elhagyja** a versenyerületet, vagy a **gyakorlat végén** a versenyerületen kívül helyezkedik el:



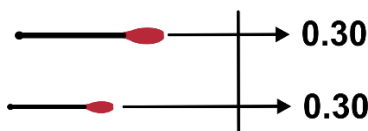
Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont minden egyes alkalommal

- 7.4. **Több kéziszer** a versenyerületen kívül:

- 7.4.1. Mindkét buzogány **egymást követő ejtése** a versenyerületen kívülre:



Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont az első buzogányért + 0.30 pont a második buzogányért



- 7.4.2. Mindkét buzogány (összeillesztett vagy nyitott) **egyidejű ejtése ugyanazon vonalon** kívülre:



Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont 1 alkalommal az egy kéziszerért



- 7.4.3. Mindkét buzogány **egyidejű ejtése két különböző vonalon** kívülre:



Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont + 0.30 pont

- 7.5. Az alábbi esetekben nem jár **vonalbíró általi levonás**:

- A kéziszer és/vagy a tornász érinti a vonalat
- A kéziszer úgy lépi át a versenyerület határát, hogy nem érinti a talajt
- A használhatatlan kéziszer eltávolítják a versenyerületen kívülre
- A törött kéziszer eltávolítják a versenyerületen kívülre
- A második buzogányt önként eltávolítják a versenyerületről annak érdekében, hogy a tartalék buzogányt párban tudják használni
- A kicserélt (már nem használt) kéziszer eltávolítják a versenyerületen kívülre
- A kéziszer a mennyezetbe akadt (gerendák, világítás, eredményjelző stb.)
- A vonalbírónak figyelnie és büntetnie kell minden határátlépést a tornász utolsó mozdulatáig: nincs levonás a vonalbíró által az utolsó mozdulat után még akkor sem, ha a zene folytatódik.

Minden egyéb esetben a #7.2-7.4. pont szerint alkalmazandók a levonások.

- 7.6. Minden gyakorlatot **teljes egészében a versenyerületen** kell végrehajtani:

- 7.6.1. A versenyerületen **kívül elkezdett** nehézségi vagy művészi összetevő nem értékelhető.
- 7.6.2. Amennyiben a nehézségi elem vagy művészi összetevő a versenyerületen **belül lett elkezdve, de** a versenyerületen kívül lett befejezve, akkor a nehézségi vagy művészi összetevő értékelhető.
- 7.6.3. A kiviteli és művészi levonásokat általánosságban a gyakorlat teljes időtartamára **alkalmazzák**, beleértve a versenyerületen kívül bemutatott mozdulatokat is.



8. MEGSZAKÍTOTT GYAKORLAT

- 8.1. Ha egy tornász abbahagyja a gyakorlatot a törött (#9.4.2) vagy mennyezetbe akadt kéziszér (#9.4.4), nem elfogadható zenei probléma (#11.4), sérülés vagy egyéb előre nem látható helyzet miatt (#12.4), a gyakorlat a következő módon értékelendő:
- A már érvényes módon végrehajtott nehézségek beszámításra kerülnek, a hiányzó nehézségi összetevőkért pedig minden vonatkozó büntetést alkalmazni kell.
 - A művészi zsűri általi levonás 10.00 pont.
 - A kivitel zsűri általi levonás 10.00 pont.
 - Időbüntetés alkalmazandó az elvégzett időtartamnak megfelelően.
 - Nincs levonás a vonalbíró által a gyakorlat megszakítása esetén a versenyterület elhagyása miatt.

9. KÉZISZEREK

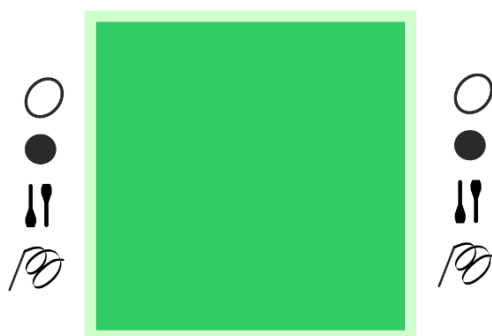
9.1. Normák és ellenőrzés

- 9.1.1. Az egyes kéziszerek normáit és jellemzőit a *FIG Kéziszér Szabályzat* határozza meg.
- 9.1.2. A tornászok által használt minden egyes kéziszéren fel kell tüntetni a gyártó logóját és a „FIG által jóváhagyott” emblémát az egyes kéziszerekhez külön meghatározott helyeken. Amennyiben a tornász nem engedélyezett kéziszérral indul a versenyen, a gyakorlat nem értékelhető (0.00 pont).
- 9.1.3. A Superior Zsűri elnökének kérésére minden kéziszér ellenőrizhető a tornász versenycsarnokba történő belépése előtt vagy egy gyakorlat végén és/vagy végrehajtható véltelenszerű sorsolás is a kéziszér ellenőrzésére.

9.2. Tartalék kéziszér

- 9.2.1. Tartalék kéziszér – a versenyen használt teljes készlet – elhelyezése a versenyterület körül kötelező.
- 9.2.2. A Szervező Bizottságnak 2 egyforma kéziszér készletet kell elhelyeznie a versenyterület 2 oldalán, hogy bármely tornász használhassa.
- 9.2.3. A közvetlenül a bírók előtt lévő oldalt, valamint ahol a tornász belép a versenyterületre, szabadon kell hagyni. A kéziszereket külön kell elhelyezni.

Példa:



- 9.2.4. Ha a gyakorlat során a kéziszér leesik és **elhagyja a versenyterületet** (vonalbíró általi levonás, lásd #7.3.), tartalék kéziszér használata **engedélyezett** (nincs levonás).

- 9.2.5. A tornász csak olyan tartalék kéziszert használhat, amelyet a verseny megkezdése előtt már elhelyeztek. A tornász a tartalék kéziszert használata után ismét magához veheti saját kéziszertét.



Levonás: 0.50 pont minden olyan kéziszert használatáért, amely nem volt korábban elhelyezve

- 9.2.6. A tornász a versenyterület körül elhelyezett maximális számú tartalék kéziszert használhatja minden vonatkozó büntetéssel. Példa: 2 karikát helyezett el a Szervező Bizottság a fenti ábra szerint. A tornász szükség esetén mind a kettőt felhasználhatja ugyanabban a gyakorlatban.

- 9.2.7. Ha a gyakorlat során a kéziszert leesik, de **nem hagyja el a versenyterületet**, tartalék kéziszert használata **nem engedélyezett**: A tornásznak el kell távolítani a kéziszertét a versenyterületről. Amennyiben a tornász úgy használja a tartalék kéziszert, hogy a saját kéziszere nem hagyta el a versenyterületet:



Levonás: 0.50 pont a tartalék kéziszert jogtalan használata miatt

- 9.2.8. Ha a gyakorlat során a kéziszert leesik és elhagyja a versenyterületet (vonalbíró általi levonás, lásd #7.3), majd **magától visszatér a versenyterületre**, a tartalék kéziszert használata **megengedett** (nincs levonás).

- 9.2.9. Ha a tornász bármilyen okból kifolyólag úgy dönt, hogy kicseréli a kéziszertét, a már nem használt kéziszert teljesen el kell távolítani a versenyterületről (nincs vonalbíró általi levonás) a gyakorlat vége előtt. Ha a lecserélt kéziszert, vagy annak bármely része a gyakorlat végéig a versenyterületen marad:



Levonás: 0.30 pont a kicserélt kéziszert eltávolításának elmulasztása miatt

- 9.2.10. Ha a kéziszert leesik, **és** elhagyja a versenyterületet (**vonalbíró általi levonás, lásd #7.3**), majd az edző vagy más személy **visszaadja a tornásznak**:



Levonás: 0.50 pont a szer nem megengedett visszaszerzéséért

Magyarázatok / példák	
Szituáció	Értékelés
- A tornász elejti a kéziszertét és kigurul a versenyterületről. - A tornász felveszi a tartalék kéziszert. - Az elejtett kéziszert visszagurul a versenyterületre. - A tornász nem távolítja el a visszagurult kéziszert a versenyterületről.	- Kivíteli bírő: 1.00 pont 1 alkalommal a kéziszert ejtéséért. - Vonalbíró: 0.30 pont, mert a leejtett kéziszert elhagyta a versenyterületet. - Felelős bírő: 0.30 pont a versenyterületre visszatért kéziszert eltávolításának elmulasztása miatt.
- A tornász elejti a kéziszertét és kigurul a versenyterületről. - A tornász felveszi a tartalék kéziszert. - Az elejtett kéziszert visszagurul a versenyterületre. - A tornász eltávolítja a visszagurult kéziszert a versenyterületről és a tartalék kéziszerttel folytatja a gyakorlatot.	- Kivíteli bírő: 1.00 pont 1 alkalommal a kéziszert ejtéséért. - Vonalbíró: 0.30 pont, mert a leejtett kéziszert elhagyta a versenyterületet. - Felelős bírő: nincs levonás.
- A tornász elejti a kéziszertét és kigurul a versenyterületről. - A tornász felveszi a tartalék kéziszert. - Az elejtett kéziszert visszagurul a versenyterületre. - A tornász visszaveszi a saját kéziszertét és eltávolítja a tartalék kéziszert a versenyterületről.	- Kivíteli bírő: 1.00 pont 1 alkalommal a kéziszert ejtéséért. - Vonalbíró: 0.30 pont, mert a leejtett kéziszert elhagyta a versenyterületet. - Felelős bírő: nincs levonás.
- A tornász elejti a kéziszertét és kigurul a versenyterületről. - Az elejtett kéziszert visszagurul a versenyterületre. - A tornász felveszi a tartalék kéziszert. - A tornász eltávolítja a visszagurult kéziszert a versenyterületről és a tartalék kéziszerttel folytatja a gyakorlatot.	- Kivíteli bírő: 1.00 pont 1 alkalommal a kéziszert ejtéséért. - Vonalbíró: 0.30 pont, mert a leejtett kéziszert elhagyta a versenyterületet. - Felelős bírő: nincs levonás.



9.3. Használhatatlan kéziszér

- 9.3.1. Ha a tornász **a gyakorlat megkezdése előtt** úgy ítéli meg, hogy a kéziszere használhatatlan (pl. csomók vannak a szalagon), a **tartalék kéziszér használata engedélyezett** (nincs levonás).
- 9.3.2. Az **időmérő bíró** elindít egy stopperórát, amikor a tornász elkezdi felvenni a kezdőpózt, hogy szabályozza az esetleges késleltetés időtartamát.
- 9.3.3. Ha a tornász több, mint 30 másodperccel **késlelteti a versenyt**, pl. azzal, hogy megpróbálja kikötni a csomót, mielőtt eldöntené, hogy tartalék kéziszert vesz fel:



Levonás az időmérő bíró által: 0.50 pont a túl sokáig tartó felkészülésért, amely késlelteti a versenyt

- 9.3.4. Ha a gyakorlat végrehajtása során a kéziszér **használatlanná** válik (pl. szalagbot beleakad a szalagba, a csomó(k) kibogozhatatlan(ok) stb.), a **tartalék kéziszér használata megengedett** (nincs levonás). Nem jár sem vonal-, sem kiviteli bíró általi levonás a használhatatlan kéziszér versenyerületről történő önkéntes eltávolításáért.

9.4. Törött vagy mennyezetbe akadt kéziszér

- 9.4.1. A tornász nem kap levonást a **törött kéziszér** miatt, csak a következményekért (különböző technikai hibák).
- 9.4.2. Ha a kéziszér eltörik a gyakorlat végrehajtása során, a tornász nem kezdheti előlről a gyakorlatot. Ebben az esetben a tornász:
- Eltávolíthatja a törött kéziszert a versenyerületről (nem jár érte vonal-, kiviteli bírói levonás) és folytathatja a gyakorlatot a tartalék kéziszérrel (nincs levonás)
 - Abbahagyhatja a gyakorlatot (lásd #8, Megszakított gyakorlat).
- 9.4.3. A tornász nem kap levonást a **mennyezetbe akadt kéziszér** miatt, csak a következményekért (különböző technikai hibák).
- 9.4.4. Ha a kéziszér a mennyezetbe akad a gyakorlat végrehajtása során, a tornász nem kezdheti előlről a gyakorlatot. Ebben az esetben a tornász:
- Folytathatja a gyakorlatot a tartalék kéziszérrel (nincs levonás)
 - Abbahagyhatja a gyakorlatot (lásd #8, Megszakított gyakorlat).
- 9.4.5. Ha a tornász **a gyakorlat végén (utolsó mozdulat)** törött vagy mennyezetbe akadt kéziszér miatt abbahagyja a gyakorlatot, a gyakorlat a következőképpen értékelhető:
- A már érvényes módon végrehajtott nehézségek számítanak, a hiányzó nehézségi összetevőkért járó levonás alkalmazásával.
 - A művészi végrehajtja az összes vonatkozó levonást
 - A kivitel levonja a gyakorlat során kiszabott összes büntetést, beleértve a „kéziszér elejtését a gyakorlat végén (nincs kapcsolat)”
- 9.4.6. Ha a tornász törött kéziszérrel folytatja a gyakorlatot, a gyakorlat a törés pillanatáig megszakított gyakorlatként értékelendő (lásd #8.)
- 9.4.6.-9.4.7. Ha a **tartalék kéziszér eltörik** a gyakorlat végrehajtása során: a tornásznak fel kell vennie a 2. tartalék kéziszert és folytatnia kell a gyakorlatot. A gyakorlat befejezése után a Superior Zsűri elnöke bejelenti, hogy a tornász a forduló végén (vagy szükség esetén a Superior Zsűri elnöke döntése alapján egy másik időpontban) ismét elvégezheti-e a gyakorlatot. Ha a tornász nem ismételheti meg a gyakorlatot, akkor a már bemutatott gyakorlatot kell értékelni.



10. A TORNÁSZOK VERSENYRUHÁJA

10.1. A tornászok versenyruháinak követelményei

10.1.1. Szabás és anyag

- A megfelelő versenydressz a mellkas és az ágyék között nem készülhet átlátszó **anyagból**.
- A versenydressz minden részének **testhezállónak** kell lennie, hogy a bírók értékelni tudják minden testrész helyes pozícióját.
- A versenydressz elülső és hátulsó részének **nyakvonala** nem lehet lejjebb, mint a szegycsont fele és a lapockák alsó vonala.
- A versenydressz kivágása a **lábak felső részén** nem lehet magasabb, mint a csípő vonala és nem lehet alacsonyabb, mint az ágyék alsó szintje.
- A **medence/ágyék területét** az elülső csípőcsont felső pontjáig (referenciaként: elülső felső csípőtővis) nem átlátszó és nem bőrszínű anyaggal kell lefedni.
 - Egy **kis** átlátszó/bőrszínű felület megengedett az oldalakon a csatlakozáshoz/díszítéshez, ha a következőket tiszteletben tartják:
 - Visszafogott, színes kapcsolat szükséges a versenydressz eleje és hátulja között.
 - Az összeillesztés lehet szövetből vagy rátétekből, de egy egész ruhadarab benyomását kell keltenie (nem különálló darabok).
 - A kapcsolatnak a csípőcsontok szintjén meg kell jelennie.
 - A Technikai Bizottság azt javasolja, hogy a medence/ágyék teljes területe ne átlátszó és ne bőrszínű anyaggal legyen borítva.

10.1.2. Ujjak

- A versenydressz bármilyen hosszú ujjú vagy ujjatlan lehet. Keskeny pántok is engedélyezettek.
- Az ujjak készülhetnek átlátszó anyagból.
- Az ujjak minden részének szorosan kell illeszkednie.

10.1.3. Lábrész

- Megengedett a versenydressz felett vagy alatt teljes hosszúságú harisnya, hosszú lábszárú versenydressz (kezeslábas), vagy lábszár nélküli versenydressz viselése.
- Rövid nadrág, félhosszú harisnya vagy ehhez hasonló megoldás nem megengedett.
- A lábaknak egyforma megjelenésűnek kell lenniük: a lábakat fedő anyag színének/színeinek és az alapszövet(ek) hosszának meg kell egyeznie mindkét lábon. Csak a stílus lehet eltérő (apró részletek vagy díszítések).

10.1.4. Szoknya

- Olyan szoknya használata megengedett, amely nem ér lejjebb a medence vonalánál: a versenydressz, harisnya, vagy kezeslábas felett.
- A szoknya fazonja (szabás vagy dekoráció) szabadon választható, de a balett „tütü” megjelenése tilos.
- A szoknyát mereven rögzíteni kell a versenydressz derekához (nem lehet különálló darab).

10.1.5. Tervezés

- Szavakat vagy szimbólumokat bemutató formatervezési minták megengedettek, amennyiben tiszteletben tartják a *FIG Reklám Versenyruházati Szabályzatát* és a Szabálykönyv #10. pontját.
- A versenyruhán dekorációs elemek vagy rátétek megengedettek:
 - A dekorációs részletek nem veszélyeztethetik a tornász biztonságát.
 - A ruhát nem szabad fényt kibocsátó diódákkal ellátni (LED).
 - Bármilyen rátétnek az alap ruhához közel kell lennie (laposan kell feküdnie az anyagon), amikor az öltözék nincs mozgásban, nem szabad túlzottan kilógnia.



10.1.6. Kiegészítők

- A versenydressz alatt viselt **alsóruházat** nem lóghat túl a versenydressz varrásain.
- Az esetleges harisnyanadrágok kivételével a versenydressznek **egy darabból** kell állnia. Nem lehet külön viselni a versenydresszt, és külön a „zoknit”, „kesztyűt”, „dekoratív lábszármegfűtőt”, övet stb.

10.1.7. A versenyruházat ellenőrzése

- Minden versenyöltözetet ellenőrizni kell, mialatt a tornász a versenycsarnokban tartózkodik.
- Ezenkívül végezhetők véletlenszerű ellenőrzések is.



Levonás: 0.30 pont, ha a tornász versenyöltözete nem felel meg az előírásoknak

10.2. A tornászok a gyakorlataikat végrehajthatják **mezítláb vagy spiccpapucsban**. Nem jár levonás a Felelős bíró által, ha a tornász spiccpapucsa a gyakorlat végrehajtása során véletlenül leesik.

10.3. Tilos a tornász biztonságát veszélyeztető nagy méretű/lelőgő **ékszer** vagy nagy méretű/lelőgő **piercing** viselése. Csak kicsi, szorosan illeszkedő ékszerek és kicsi, szorosan illeszkedő piercingek megengedettek.



Levonás: 0.30 pont, ha ez a szabály nem teljesül

10.4. A **frizurának** rendezettnek és szorosnak kell lennie. Díszítő elemek engedélyezettek, de nem lehetnek terjedelmesek és/vagy nem veszélyeztethetik a tornász biztonságát. A hajdísznek közel kell lennie a kontyhoz, szorosan kell illeszkednie a hajhoz és nem nyúlhat ki a hajból a bőr egyetlen részére sem. A frizura szándékos igazítása gyakorlat közben nem engedélyezett.



Levonás: 0.30 pont, ha ez a szabály nem teljesül

10.5. A **sminknek** világosnak és egyszerűnek kell lennie. Színházi maszk viselése nem engedélyezett. A smink szándékos igazítása gyakorlat közben nem engedélyezett.



Levonás: 0.30 pont, ha ez a szabály nem teljesül

10.6. A **nemzeti jelképnek** és a reklámnak meg kell felelnie a rendezvény hivatalos normáinak.



Levonás: 0.30 pont, ha ez a szabály nem teljesül

10.7. A **kötéseknek** és védőeszközöknek bármilyen elérhető bőrszínűnek kell lenniük és nem lehetnek más színűek.



Levonás: 0.30 pont, ha ez a szabály nem teljesül

11. KÖVETELMÉNYEK A ZENEI KÍSÉRETHEZ

11.1. Minden RG gyakorlatot teljes egészében zenére kell végrehajtani. Ha a zene bármilyen okból kifolyólag leáll, a tornásznak abba kell hagynia a gyakorlatot (lásd #11.4). Nem értékelhető az a gyakorlat, ahol a zenei kíséret eltűnik (technikai probléma miatt).

11.2. Hangjelzés lehet a zene előtt.

11.3. Minden egyes zenét rögzíteni kell USB-re, vagy fel kell tölteni az internetre a hivatalos bajnokságok és FIG versenyek *Írányelveinek* és *Munkatervének* megfelelően. Ha a LOC kéri a feltöltött zenét, a résztvevő nemzeteknek jogában áll, hogy USB-t használjanak a versenyhez.



Az alábbi információkat minden audiófájltra rá kell írni:

- Ország (a FIG által használt 3 nagybetű a tornász országának jelölésére)
- Tornász neve
- Kéziszer megnevezése

11.4. Abban az esetben, ha a zene helytelenül szól: a tornász felelőssége, hogy abbahagyja a gyakorlatot amint rájön, hogy a zene nem megfelelő. A gyakorlat befejezése után a zenével kapcsolatos **óvás** nem elfogadható.

11.4.1. Ha **rossz zene** szól, vagy a tornász **nem hallotta a zene kezdetét:**

- A tornász **megállhat a versenyterületen**, visszaállhat a kezdőpózba és végrehajthatja azonnal a gyakorlatot a helyes zenével.
- Ha a megfelelő zene nem elérhető azonnal, a hangosbemondó megkéri a tornászt, hogy hagyja el a versenyterületet és értesíti, ha a zene már elérhető.

11.4.2. Ha a zenével kapcsolatos probléma egy bizonyos idő elteltével jelentkezik és **a zene teljesen leáll:**

- A tornásznak **abba kell hagynia a gyakorlatot és el kell hagynia a versenyterületet.**
- Ha a tornász zene nélkül folytatja a gyakorlatot, a Superior Zsűri elnöke jelez, hogy hagyja abba.
- A Superior Zsűri elnökének jóváhagyása után a tornászt újra szólítják és azonnal bemutatathatja újra a gyakorlatot.
- Ha a Superior Zsűri elnöke nem hagyja jóvá, a gyakorlat megszakított gyakorlatnak minősül (lásd #8).

11.4.3. Ha **a zenével kapcsolatban ideiglenes probléma** (torzulás, rövid megakadás stb.) jelentkezik és eltűnik idővel a bemutatás során:

- A tornász **dönthet úgy, hogy a gyakorlatot a torz zenére hajtja végre** és ennek megfelelően lesz értékelve VAGY
- a tornász **abbahagyja a gyakorlatot és elhagyja a versenyterületet.**
- A Superior Zsűri elnökének jóváhagyása után a tornászt újra szólítják és azonnal bemutatathatja újra a gyakorlatot.
- Ha a Superior Zsűri elnöke nem hagyja jóvá, a gyakorlat megszakított gyakorlatnak minősül (lásd #8).

12. TORNÁSZOK MAGATARTÁSA

12.1. A tornász csak akkor jelenhet meg a versenyterületen, ha a bemondó mikrofonon keresztül szólította vagy ha a zöld fény jelzi. Késés esetén a Superior Zsűri elnöke ellenőrzi a késés okát (szervezési hiba, vagy a tornász fegyelmezetlensége).



Levonás: 0.50 pont a korai (szólítás előtti) vagy késői megjelenésért (a tornász fegyelmezetlensége)

12.2. Tilos a **versenyteremben** melegíteni és a tornász a gyakorlat befejezése után nem tartózkodhat a versenyterületen és nem térhet vissza arra.



Levonás: 0.50 pont, ha ez a szabály nem teljesül



- 12.3.** A rajtlista szerint **nem megfelelő kéziszerrel** való megjelenés esetén a következők érvényesek: A tornászt megkérlik, hogy hagyja el a versenyterületet és a rajtlista szerinti későbbi sorszáma alapján mutassa be gyakorlatát a helyes/ütemezett kéziszerrel. A tornász a forduló végén bemutathatja az eredetileg kihagyott kéziszer gyakorlatát.



Levonás: 0.50 pont (a büntetést az eredetileg kihagyott gyakorlatból vonják le)

- 12.4.** Ha a tornász sérülés vagy előre nem látható okokból kifolyólag **abbahagyja a gyakorlatot**, a gyakorlat megszakított gyakorlatnak minősül (lásd #8).
- 12.5.** A tornász csak a Szervező Bizottság „vis maior” hibája esetén és a Superior Zsűri elnökének jóváhagyásával **ismételheti meg gyakorlatát**. Példa: áramszünet, hangosítási hiba stb.

13. EDZŐK MAGATARTÁSA

- 13.1.** A gyakorlat tényleges végrehajtása alatt a tornász edzője (vagy a delegáció bármely más tagja) semmilyen módon nem kommunikálhat a tornással, a zenésszel vagy a bírókkal. A csapatot a versenyterületre kísérő edző(k)nek a LOC által kijelölt helyen kell tartózkodniuk.



Levonás: 0.50 pont, ha ez a szabály nem teljesül



14. LEVONÁSOK AZ IDŐMÉRŐ-, VONAL- ÉS FELELŐS BÍRÓ ÁLTAL

Ezen büntetések összege a végső pontszámból kerül levonásra:

Időmérő bíró általi levonások		
1	A gyakorlat időtartamának minden további vagy hiányzó másodpercéért (teljes másodperces léptékben számolva)	0.05
2	Túl sokáig tartó felkészülés, amely késlelteti a versenyt (több, mint 30 másodperc)	0.50
Vonalbíró általi levonások		
1	A test bármely része vagy a kéziszers érinti a talajt a versenyterületen kívül	0.30
2	A tornász vagy a kéziszers elhagyja a versenyterületet	0.30
3	A tornász a gyakorlatát a versenyterületen kívül fejezi be	0.30
Felelős bíró általi levonások		
1	Olyan kéziszers használata, amely nem volt elhelyezve a gyakorlat megkezdése előtt (nem jár levonás, ha a tornász a saját elejtett kéziszersét újra használja)	0.50
2	A tartalék kéziszers jogtalan használata (az eredeti kéziszers nem hagyta el a versenyterületet)	0.50
3	A kicserélt kéziszers vagy annak bármely része a gyakorlat végéig a versenyterületen maradt	0.30
4	A kéziszers nem megengedett visszaszerzése	0.50
5	A versenyruházat nem felel meg az előírásoknak	0.30
6	Nem engedélyezett ékszers vagy piercing	0.30
7	A hajviselet nem felel meg a szabályoknak	0.30
8	A smink nem felel meg a szabályoknak	0.30
9	Az embléma vagy a reklám nem felel meg a szabályoknak	0.30
10	A kötések és védőeszközök nem felelnek meg a szabályoknak	0.30
11	Korai vagy késői megjelenés	0.50
12	A tornász a versenycsarnokban melegít, <u>vagy a gyakorlat vége után a szőnyegen marad/visszatér</u>	0.50
13	A rajtlista szerint nem megfelelő kéziszersrel történő megjelenés (az eredetileg kimaradt gyakorlatból vonják le a büntetést)	0.50
14	Edző fegyelmezetlensége	0.50



1. NEHÉZSÉG ÁTTEKINTÉSE

- 1.1.** A gyakorlat csak olyan elemeket tartalmazhat, amelyeket a tornász biztonságosan, magas szintű esztétikai és technikai minőségben képes végrehajtani.
- 1.2.** A nagyon rosszul bemutatott elemeket a nehézségi bíró (D) nem fogadja el és a kiviteli bíró (E) levonással bünteti.
- 1.3.** A nehézségi táblázatban nem szereplő elemeket a D bíró nem ismeri fel, így nem értékelhető.
- 1.4.** Két **nehézségi összetevőt** különböztetünk meg:
- Testtechnikai nehézség (DB), beleértve a fordulattal végrehajtott dinamikus elemeket (R)
 - Szerttechnikai nehézség (DA)
- 1.5. Nehézségek követelményei:**

Nehézségi összetevők	
Testtechnikai nehézség (DB) A 8 legmagasabb értékű számít	Szerttechnikai nehézség (DA) Maximum 15 (a bemutatás sorrendjében)
Dinamikus elemek fordulattal (R) Maximum 4 (a bemutatás sorrendjében)	
Speciális előírások	
Testtechnikai elemcsoportok: Ugrások  Minimum 1 Egyensúlyok  Minimum 1 Forgások  Minimum 1	

- 1.6.** A nehézségi bírók azonosítják és feljegyzik a nehézségi elemeket a bemutatás sorrendjében függetlenül attól, hogy azok elfogadhatóak vagy sem:
- A D-bírók 1. alcsoportja (DB): értékeli a testtechnikai elemek (DB) számát és értékét és értékeli a fordulattal végrehajtott dinamikus elemek (R) számát és értékét. A bírók minden elemet szimbólumjelöléssel jegyeznek fel.
 - A D-bírók 2. alcsoportja (DA): értékeli a szerttechnikai elemek (DA) számát és értékét. A bírók minden elemet szimbólumjelöléssel jegyeznek fel.
- 1.7.** A nehézségi elemek bemutatási sorrendje szabadon választható; azonban a nehézségek sorrendjének tiszteletben kell tartania a művészi összetevőket (lásd a Művészi részt).

2. TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉGEK (DB)

2.1. Meghatározás

2.1.1. A **DB** elemek a Szabálykönyv testtechnikai elemeket bemutató táblázataiban (#9, #11, #13) szereplő ugrások, egyensúlyok, forgások (.

2.1.2. Abban az esetben, ha eltérés van a DB szöveges leírása és a DB táblázatban szereplő rajza között, a **szöveg az irányadó** (táblázatok és magyarázatok).

2.2. Eljárás új DB esetén

2.2.1. Az edzőket arra biztatjuk, hogy terjesszenek elő olyan **új DB**-ket, amelyeket még nem hajtottak végre és/vagy még nem találhatók meg a **DB** táblázatokban.

2.2.2. Az új DB igényét a nemzeti szövetségnek **hivatalosan kell benyújtania** a Technikai Bizottsághoz a FIG irodán keresztül elektronikus levélben vagy postai úton.

2.2.3. Az elem jóváhagyása/értékelése iránti kérelemhez csatolni kell egy angol nyelvű leírást, az elem rajzait és egy videót.

2.2.4. Az új DB-t a Technikai Bizottság a kérelem kézhezvétele után **a következő ülésen** felülvizsgálja.

2.2.5. A döntést a lehető leghamarabb írásban közlik az érintett nemzeti szövetséggel.

2.2.6. Miután a jóváhagyott DB-t első alkalommal **végrehajtották** egy hivatalos FIG 1, 2 vagy 3 versenyen, az új DB-t **hírlevélben közzéteszik** és bármely tornász elvégezheti bármely típusú versenyen.

2.2.7. Előfordulhat, hogy az elemet nem hagyja jóvá a Technikai Bizottság.

2.2.8. A jóváhagyott **új DB** a világbajnokságot/olimpiai játékokat követően bekerül a testtechnikai elemek táblázatába.

2.3. Követelmények

2.3.1. **A 8 legmagasabb értékű testtechnikai nehézség számít.**

2.3.2. Minden „**testtechnikai elemcsoportból**” legalább 1 elemnek jelen kell lennie a gyakorlatban (nem szükséges a 8 legmagasabb értékűeknél):

- Ugrások 
- Egyensúlyok 
- Forgások 

2.3.3. Ha a gyakorlatból **hiányzik** 1 vagy több „**testtechnikai elemcsoport**” (#2.1.1) levonás jár. A büntetés akkor kerül levonásra, ha a „**testtechnikai elemcsoport**” bemutatását egyáltalán nem kísérik meg.



Levonás: 0.30 pont minden egyes hiányzó „testtechnikai elemcsoportért”



2.4. Azonos és különböző nehézségek

2.4.1. A táblázatban (#9, #11, #13) szereplő mezők különböző nehézségi elemeket jelölnek. Az **azonos mezőben** található rajzok **azonos DB**-nek számítanak.

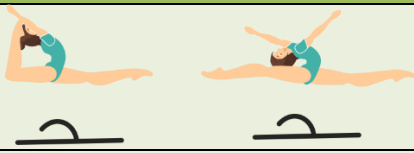
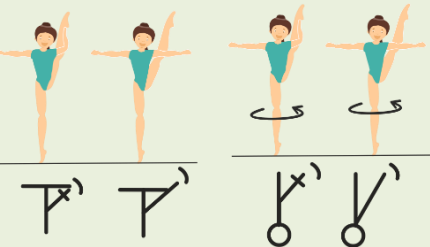
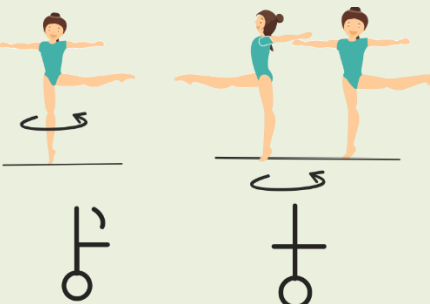
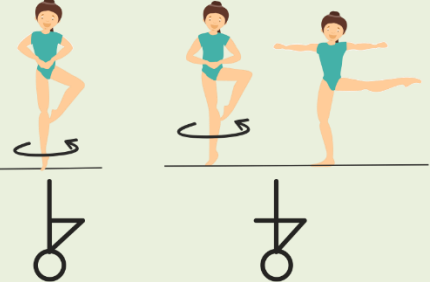
2.4.2. Minden DB (minden egyes mező) csak egyszer kerül értékelésre. Azonos DB **ismétlődése** esetén (azonos mező) az ismételt elem **nem érvényes** (nincs levonás).

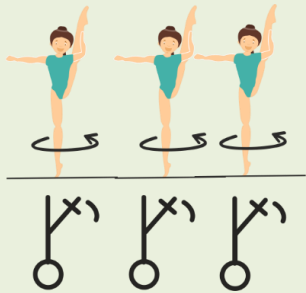
Magyarázatok / példák	
Mi történik akkor, ha egy tornász megpróbálja végrehajtani a DB-t, de elveszti az egyensúlyát és leengedi a lábát, vagy megpróbálja elkapni a lábát, de nem sikerül tartani és megpróbálja máskor?	Ha a tornász technikai hibát követ el az előkészítés során és azonnal újrakezdi a felkészülést, nem számít ismétlésnek és a második próbálkozás értékelhető.

2.4.3. Lehetőség van 2 vagy több azonos ugrás, vagy azonos forgás **sorozatban** történő végrehajtására.

Az "azonos nehézségek" a táblázat (#9, #11, #13) ugyanazon mezőjében szereplő elemek.

- A sorozat minden egyes ugrása vagy forgása külön értékelendő
- A sorozat minden egyes ugrása vagy forgása 1 ugrásnak vagy forgásnak számít

Magyarázatok / példák	
Azonos DB-k: Ez a szimbólumcsoport csak egyszer használható ugyanabban a gyakorlatban (izoláltan vagy sorozatban)	
Különböző DB-k: A szimbólumok mindegyike használható ugyanabban a gyakorlatban	
Izolált DB-k	
	Azonos DB-k (azonos mező)
	Különböző DB-k (különböző mezők)
	Különböző DB-k (különböző mezők)
	Különböző DB-k (különböző mezők)

DB sorozat	
	Azonos mező: sorozat érvényes
	Azonos mező: sorozat érvényes

2.5. Érték

2.5.1. A DB akkor **érvényes**, ha a nehézségi elemtáblázatokban (#9, #11, #13) felsorolt technikai követelményeknek megfelelően van végrehajtva.

A DB értékét a bemutatott forma határozza meg: **ahhoz, hogy érvényes legyen**, minden egyes DB-t **fixált és meghatározott** formában kell bemutatni. Ez azt jelenti, hogy *a törzs, a lábak és az összes testszegmens a megfelelő pozícióban helyezkedik el az érvényes DB forma azonosításához. Példák:*

- 180° spárga pozíció
- a láb bármely részének érintése hátra hajlással végrehajtott nehézségi elem esetén
- zárt gyűrű pozíció
- őz pozíció

2.5.2. Ha a forma 1 vagy több testszegmens 10°-os, vagy annál **kisebb mértékű eltéréssel** felismerhető, a **DB** kiviteli levonás mellett **érvényes** (lásd Kivitel, #2.1.3):



Levonás: 0.10 pont minden helytelen testrész kis mértékű eltéréseért

2.5.3. Ha a forma 1 vagy több testszegmens 11-20°-os **közepes mértékű eltéréssel** felismerhető, a **DB** kiviteli levonás mellett **érvényes** (lásd Kivitel, #2.1.3):



Levonás: 0.30 pont minden helytelen testrész közepes mértékű eltéréseért

2.5.4. Ha a forma 1 vagy több testszegmens 20°-nál **nagyobb eltérése** esetén nem eléggé felismerhető, a **DB nem érvényes** és kiviteli levonás jár (lásd Kivitel, #2.1.3):



Levonás: 0.50 pont minden helytelen testrész nagy mértékű eltéréseért

2.5.5. Kivétel: A "törzs hátra hajlítása" kritérium. Nagy eltéréssel végrehajtva kiviteli levonást kap a tornász, de a nehézség alapértéke érvényes lehet, ha az elem szerepel a táblázatban „hátra hajlás” nélkül és az alapvető jellemzők teljesülnek.

Magyarázatok / példák	
Hogyan érthetik meg a bírók a 10° és 11° eltérés között a különbséget?	A szögek csupán irányadók. A bíróknak meg kell tanulni kis, közepes és nagy levonásokban gondolkodni.

2.6. A kéziszerkezelés követelményei

2.6.1. Minden egyes DB-t minimum **1 szertechnikai elemmel** kell végrehajtani a #3.3-3.4. táblázatban szereplő meghatározás szerint.

2.6.2. A DB akkor van összekötve egy szertechnikai elemmel, ha a szertechnikai elemet a DB elején, közben vagy a vége felé hajtják végre.

Magyarázatok / példák	
Mi az ugrás „eleje” és mi a „vége felé”?	Az ugrás akkor kezdődik, amikor a tornász elveszti a kapcsolatot a talajjal. A „vége felé” a repülési fázis utolsó részét jelenti. Amikor a tornász újra érintkezik a talajjal, a nehézség véget ért.
Mi az egyensúly „eleje” és mi a „vége felé”?	Az egyensúly (a dinamikus egyensúlyok kivételével) abban a pillanatban kezdődik, amikor a tornász eléri a kívánt formát. A „vége felé” az utolsó pillanatot jelenti, amikor a tornász még mindig lábujjhegyen tartózkodik a kívánt formában (ha az egyensúlyt lábujjhegyen kell végrehajtani). Ha a tornász már nem az előírt formát mutatja vagy nem áll már lábujjhegyen (ha az egyensúlyt lábujjhegyen kell végrehajtani), a nehézség véget ért. A dinamikus egyensúly az első mozdulat indításával kezdődik és az utolsó mozdulat teljesítésével ér véget. Ha a tornász újra két lábon áll, vagy fekszik, a dinamikus egyensúly véget ért.
Mi a forgás „eleje” és mi a „vége felé”?	Fixált formájú forgás abban a pillanatban kezdődik, amikor a tornász eléri a kívánt formát. A „vége felé” az az utolsó pillanat, amikor a tornász még lábujjhegyen tartózkodik a kívánt formában (ha a forgást lábujjhegyen kell végrehajtani). Ha a tornász már nem az előírt formát mutatja vagy nem áll már lábujjhegyen (ha a forgást lábujjhegyen kell végrehajtani), a nehézség véget ért. Más típusú forgások az első mozdulat indításával kezdődnek és az utolsó mozdulat teljesítésével érnek véget. Ha a tornász abbahagyta a forgást vagy újra 2 lábon áll, a nehézség véget ért.



2.6.3. Egy izolált DB végrehajtása magas dobás ~~vagy „bumeráng” repülése alatt~~ érvényes a következők szerint:

- Az izolált DB a magas dobás repülése ~~vagy „bumeráng”~~ alatt érvényes mindaddig, amíg a DB-t az előírt alapvető jellemzők szerint hajtják végre a gyakorlatban.
- Az izolált DB **kis dobás** alatt végrehajtva nem érvényes.
- Az izolált DB végrehajtása „repülés alatt” szerkezelésnek minősül, ezért **gyakorlatonként csak egyszer** fordulhat elő, függetlenül a dobás/~~bumeráng~~ típusától.
- Ha izolált DB-t hajtanak végre repülés alatt, akkor nem lehet **más értékű DB-t** végrehajtani azzal a dobással és/vagy elkapással még akkor sem, ha ez a DB csak a DA elem bemutatásához szükséges kritériumként szolgál. A DB-k közül csak az 1. értékelhető.
- Ha a kéziszér leesik a repülés alatt végrehajtott DB után, a DB nem érvényes.

2.6.4. Ugrás DB-k sorozata (fordulattal vagy nélkül) egy nehézséggel a **repülés alatt**:

- Kéziszér dobása az 1. DB során, 2. DB végrehajtása a repülés alatt és elkapás a 3. DB-vel **gyakorlatonként csak egyszer** hajtható végre függetlenül a dobás típusától.
- Ha a kéziszér **leesik a 3. DB során**, sem a repülés alatti, sem az elkapás pillanatában végrehajtott DB nem érvényes. Csak a kéziszér dobása során bemutatott DB érvényes.
- Ha a kéziszert a **3. DB végrehajtása előtt vagy után kapják el**, sem a repülés alatti, sem az elkapás közben bemutatott DB nem érvényes. Csak a kéziszér dobása során bemutatott DB érvényes.
- Ez a sorozat lehetséges repülés alatt végrehajtott izolált DB során is (nem számít a “repülés alatt végrehajtott DB” szertechnikai elemnek).
- Bármilyen más konstrukció, pl. 2 DB a repülés alatt, vagy nem megfelelő sorozattal nem lehetséges: a “repülés alatt” nem érvényes szertechnikai elem, csak a dobás és az elkapás alatt végrehajtott DB-k értékelhetők.

2.7. A DB nem érvényes a következő esetekben:

- A DB egyes csoportjait meghatározó alapvető jellemzők jelentősen módosulnak
- Egyensúlyvesztés 1 vagy 2 kézre vagy a kéziszerre történő támaszkodással
- Teljes egyensúlyvesztés a tornász elesésével a DB végrehajtása közben
- Kéziszér ejtése a DB végrehajtása közben
- A szertechnikai elem nem a meghatározásnak megfelelően lett végrehajtva vagy azonos módon ismétlődik (lásd #3.6)
- Térd(ek)re érkezés
- A nehézséget a versenyerületen kívül kezdik el végrehajtani
- A nehézség bármely részét a zene vége után fejezik be



3. SZERTECHNIKAI ELEMCSOPORTOK

3.1. Meghatározás

3.1.1. Minden egyes kéziszer (○, ●, II, /B) szerttechnikai elemcsoportokkal rendelkezik. Minden egyes csoport a saját mezőjében megtalálható a #3.3-3.4 táblázatokban.

3.2. Értékelés

3.2.1. Azon szerttechnikai elemek, amelyek érvényességéhez **2 vagy több művelet** végrehajtása szükséges (elengedés bármilyen formában és elkapás) csak **1 DB** vagy **1 DA** bemutatása közben érvényesek, ilyen elemek a következők:

- A labda pattintása
- Bármilyen kéziszer kis dobása/elkapása (és ezek összes variációja, lásd #3.4.2)
- Bármilyen kéziszer visszapattintása a talajról (kivéve labda)
- „Echappé” szalaggal vagy kötéllel
- „Bumeráng” szalaggal

3.2.2. A **“magas dobás”** és az **“elkapás magas dobásból”** **2 különböző** szerttechnikai elem/bázis. Ha a „magas dobás” helyesen van végrehajtva egy DB vagy DA elem bemutatása során, de az ezt követő „elkapás magasdobásból” szerttechnikával végrehajtott elem bemutatása közben leesik a kéziszer, akkor a „magas dobás” szerttechnikai elem/bázis érvényes és az „elkapás magas dobásból” szerttechnikai elem/bázis érvénytelen.



3.3. Az egyes kéziszerekre jellemző szerttechnikai elemcsoportok összefoglaló táblázatai

3.3.1. KARIKA



Szerttechnikai elemcsoportok	
 Karika hosszú gurítása legalább 2 nagy testrészen	 Karika gurítása a talajon
 Karika pörgetése a tengelye körül: Ujjak, test körül vagy a test egy részén (min. 1)	 Pörgetés (min. 1) a talajon a karika tengelye körül
 Körzés a karikával a kéz vagy a test egy része körül (min. 1)	 Karika csúsztatása legalább 2 nagy testrészen
 Áthaladás a karikán teljes testtel vagy a test egy részével (2 nagy testrész)	

Magyarázatok / példák	
<i>A karika szerttechnikai elemeket (dobással vagy anélkül) különböző síkban, irányban és tengely mentén kell végrehajtani.</i>	
	Legalább 2 nagy testrésznek át kell haladnia a karikán: Példa: fej/nyak + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb. A karikán való áthaladás lehet: a teljes test ki- és bebújása vagy áthaladás visszajövetel nélkül és fordítva.
	Hosszú gurítás: legalább 2 nagy testrészen kell áthaladnia megszakítás nélkül. Példa: jobb kéztől a bal kézиг a test felett; törzs + lábak, kar + hát stb. Megjegyzés az egyensúly DB alatt végrehajtott hosszú gurításokhoz (kivéve dinamikus egyensúlyok): A gurítás indítása történhet a DB megkezdésével egyidőben, vagy a DB megkezdése után. A kezdeti impulzus után az egyensúly DB-t tartani kell a gurítás időtartama alatt. Ha ez nem történik meg, akkor a DB kritérium nem érvényes a hosszú gurítás DA esetén és a hosszú gurítás nem elfogadható szerttechnikai elem az egyensúly DB-nél.
	A karika talajon való pörgetése során a tornász keze/ujjai érintkezhetnek a karikával, vagy a karika „szabadon” foroghat. A DB végrehajtható az impulzus adásakor, a karika feletti áthaladással vagy a karika visszaszerzésével (nem úgy, hogy a karika szabadon forog a DB-t végrehajtó tornász mellett).
	A gurítás lehet kicsi vagy nagy. A DB végrehajtható az impulzus adásakor, a karika feletti áthaladással vagy a karika visszaszerzésével (nem úgy, hogy a karika szabadon forog a DB-t végrehajtó tornász mellett).



3.3.2. LABDA



Szerttechnikai elemcsoportok	
 Labda hosszú gurítása legalább 2 nagy testrészen	  • Labda gurítása a talajon (min. 1) • 3 kis gurítás sorozata: kis gurítások kombinációja a testen • 3 kis támogatott gurításból álló sorozat a testen
 Nyolcas körzés a kar(ok) körmozdulataival	 • Labda "átfordítása" (min. 1) • Kezek forgatása a labda körül (min. 2) • Labda szabad forgása a test egy részén, beleértve az ujj hegyén történő pörgetést (min. 1)
 Labda elkapása 1 kézzel	 Visszapattintás a talajról egy magas dobás után és továbbítás más testrésszel (nem a kezekkel)
 Pattintások: • Kis pattintások (min. 3) sorozata a talajon (térdszint alatt) • Nagy pattintás (térd szintjén vagy magasabban) a talajon (min. 1)	



Magyarázatok / példák		
A labda két kézzel történő kezelése nem jellemző erre a kéziszerre, ezért nem szabad a gyakorlat kompozíciójában túlsúlyban lennie.		
Az összes olyan szertechnikai elemcsoport végrehajtása, ahol a labda a kézben van, csak akkor van helyesen kivitelezve, ha az ujjak tartása természetes és a labda nem érinti az alkart.		
	Kis gurítás	Hosszú gurítás
	Legalább 1 testrészen át kell haladnia Példák a testrésze: kéztől vállig; nyaktól a hát alsó részéig; lábfejtől térdig stb. Megjegyzés: a kis gurítások csak 3-as sorozatban érvényesek	Legalább 2 nagy testrészen át kell haladnia megszakítás nélkül Példák: jobb kéztől a bal kézиг a test felett, törzs + láb(ak), kar + hát. Megjegyzés hosszú gurításhoz egyensúly DB esetén (kivéve dinamikus egyensúlyok): A gurítás indítása történhet a DB megkezdésével egyidőben, vagy a DB megkezdése után. A kezdeti impulzus után az egyensúly DB-t tartani kell a gurítás időtartama alatt. Ha ez nem történik meg, akkor a DB kritérium nem érvényes a hosszú gurítás DA esetén és a hosszú gurítás nem elfogadható szertechnikai elem az egyensúly DB-nél.
	Nyolcas körzés a kar(ok) körmozdulataival: 2 egymást követő kört kell teljesíteni.	
	Magas dobásból kell elkapni (<u>nem</u> kis dobásból/pöccintésből) a test további segítsége nélkül, beleértve a másik kezét.	
	Egy aktív pattintás aktív elengedésből (a tornász a földre löki a labdát) és elkapásból áll. Azok az elemek, amelyeknél a labda passzívan leesik a földre, nem tartoznak semelyik szertechnikai elemcsoportba. A DB végrehajtható a lökési fázisban, a talajjal való érintkezés során vagy az elkapás során.	
	Labda „átfordító” mozdulata: • 1 kéz forgó mozgása a labda körül vagy a labda forgó mozgása 1 kéz körül • A labda folyamatosan érintkezik a kézzel (nincs repülési fázis) • Legalább 1 fordítás Kezek forgatása a labda körül: • Kezek forgó mozgása a labda körül a kéz ujjainak természetes tartásával • A labda folyamatosan érintkezik a kezekkel (nincs repülési fázis) • A forgatást a teljes kéz/tenyér segítségével kell végrehajtani (nem csak az ujjbegyekkel) • Legalább 2 forgatás Labda szabad forgása(i) a test egy részén: • Legalább 1 fordulat	
	A gurítás lehet kicsi vagy nagy. A DB végrehajtható az impulzus adásakor vagy a labda visszaszerzésével (nem a guruló labda feletti áthaladással és nem úgy, hogy a labda szabadon gurul a DB-t végrehajtó tornász mellett).	



3.3.3. BUZOGÁNY



Szerttechnikai elemcsoportok	
 Malomkörzés: legalább 4-6 kis körzésből áll a buzogányok késleltetésével, minden alkalommal a buzogány végét (kis fej) fogva keresztező és nem keresztező csukló/kézmozdulatot váltakozva végrehajtva	 1 vagy 2 (nyitott vagy összeillesztett) buzogány szabad fordulata a test egy részén/körül vagy a másik buzogány körül - Buzogányok összeütése (min. 1) vagy a talajon koppintás (min. 2) - Buzogány csúsztatása legalább 2 nagy testrészen
 2 nyitott buzogány kis dobása és elkapása legalább 360°-os fordulattal: együtt vagy egymás után	 2 összeillesztett buzogány kis dobása <u>és elkapása</u>
 2 buzogány aszimmetrikus mozgása	 1 vagy 2 buzogány hosszú gurítása legalább 2 nagy testrészen  1 vagy 2 buzogány gurítása a test egy részén vagy a talajon
 Kis körzés (min. 1) két buzogánnyal egyszerre vagy egymás után, mindkét kézben 1-1 buzogányt a végénél (kis fej) fogva	 Kis körzések sorozata (min. 3) 1 buzogánnyal a végét (kis fej) fogva

Magyarázatok / példák	
A tipikus szerttechnikai jellemző, hogy a két buzogánnyal egyszerre kell dolgozni, mindkét kézben 1-1 buzogányt a kis fejével a tenyérben fogva. Ennek a szerttechnikai munkának kell uralkodnia a kompozícióban. Bármilyen más formája a buzogányok tartásának, mint például a buzogány testének, nyakának fogása, vagy a két buzogány összeillesztése nem lehet túlsúlyban. A buzogányok összeütése, gurítása, forgatása, visszapattintása, csúsztatása sem terhelheti túl a kompozíciót.	
	- A malomkörzés a buzogányok legalább 4 kis körzéséből áll (pl. oldalanként 2) késleltetéssel, valamint a csukló keresztezett és nem keresztezett váltakozásával. A kezeknek a lehető legközelebb kell lenniük egymáshoz. - A malomkörzés végrehajtható függőleges vagy vízszintes síkban: - Függőleges malom – a kör impulzusa lehet előre vagy hátra, az óramutató járásával megegyező vagy ellentétes irányban. - Vízszintes malom – a kör impulzusa lehet jobbra vagy balra. - A malomkörzések lehetnek 2 vagy 3 körök: 2 körös (dupla) malom – minimum 4 váltakozó, kis körzés a buzogánnyal (oldalanként 2), a csukló keresztezésével és nem keresztezésével 3 körös (tripla) malom – minimum 6 váltakozó, kis körzés a buzogánnyal (oldalanként 3, minden alkalommal a kezek kereszteződésével).
	- Különböző alakú mozdulatokkal, amplitúdóval, síkkal, iránnyal kell végrehajtani. - Az időben késleltetett vagy különböző irányú kis körzések nem tekinthetők aszimmetrikus mozgásnak, mivel azonos alakúak és azonos amplitúdójúak. - A koppintásnak nincs egyértelmű síkja/iránya, így nem lehet része az aszimmetrikus mozgásoknak. Mindkét kézben 1-1 buzogánynak kell lennie (nem lehet dobás, sem aszimmetrikus dobás, sem cascade).
	2 buzogány egymáshoz koppintása: minimum 1 1 vagy 2 buzogány koppintása a talajon: minimum 2 egymás utáni koppintás (2 buzogány egyidejű koppintása nem elegendő).



3.3.4. SZALAG



Szerttechnikai elemcsoportok	
 - Spirál (min. 4 kör), szoros és egyforma magas, a levegőben vagy a talajon ÉS/VAGY  „Dugóhúzó” (min. 4 kör)	 - Szalagbot fordulata a kézfej körül - Wrapping (unwrapping) - Szalagbot tartása kéz nélkül (pl. nyak, térd, könyök) forgó mozdulatok vagy forgás-nehézségi elemek bemutatása közben (kivéve „lassúfordulat”), teljes körmintát hozva létre a szalag anyagával a test körül: - fordulattal járó mozdulatok során - forgás nehézségek alatt (kivéve „lassúfordulat”)
 Kígyó (min. 4 hullám), szoros és egyforma magas, a levegőben vagy a talajon	
 „Bumeráng”: dobás, visszahúzás a szalag végét fogva és a bot elkapása	 Szalagbot hosszú gurítása legalább 2 nagy testrészen  Szalagbot gurítása a test egy részén
 „Echappé”: szalagbot fordulata a levegőben repülés alatt és a bot elkapása	 Áthaladás egész testtel vagy a test egy részével a szalag rajzolata felett

Magyarázatok / példák	
A szalag szerttechnikára nem jellemző elemek nem uralhatják a kompozíciót. (Példák: wrapping/unwrapping, szalagbot gurítása vagy csúsztatása, pöccintés/lökés)	
	„Dugóhúzó”: a szalagbot és az egész kar a szalag által formált spirálmintába kerül (a bot olyan, mint egy kard); a bot kiszabadítása a spirálból választható: a kar/bot visszahúzása vagy kis dobás/echappé.
	Egy „bumeráng” 3 részből áll: - A bot elengedése (dobás) a levegőbe vagy a talaj mentén. - A szalag anyagára vonatkozóan nincsenek korlátozások: a végét meg lehet fogni, az anyag csúszhat a testen/kézen keresztül vagy teljesen szabadon maradhat mindaddig, amíg a bot végét vissza kell húzni, mielőtt az a talajt érintené vagy talaj mentén megállna. Visszahúzás az anyag végének megtartásával (maximum 50 cm-re a végétől), miközben az anyag a levegőben vagy a talaj mentén kifeszül (a bottal a talajt érintve vagy anélkül). - A visszahúzás végrehajtható - repülés alatt, - egyből a repülés után, - talaj mentén történő elengedésnél lehetséges egy kis idővel a talaj mentén történő kifeszülés után. - A bumeráng végrehajtható a bot elkapása előtti 1 vagy több visszahúzással is. A kezdeti elengedés és a bot elkapása közötti összes műveletnek ugyanahhoz a szerttechnikai elemhez kell tartoznia (nem lehet 2 vagy több különálló bumeráng). Bot elkapása. Az az elem, amely csak a szalag visszahúzását és a bot elkapását tartalmazza elengedés nélkül, nem felel meg a bumeráng definíciójának. <u>Nem lehet egy DB a bumeráng dobása alatt és egy bokaütő a bumeráng elkapása során DA miatt. DB-t vagy a dobás közben, vagy a bumeráng alatt, vagy az elkapással lehet végrehajtani.</u>
	Legalább 2 nagy testrésznek át kell haladnia a szalag rajzolatán. (Példa: fej/nyak + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb.) A szalag rajzolatán való át- és visszahaladás lehet: az egész test át- és visszahaladása, áthaladás visszahaladás nélkül vagy fordítva.
	„Echappé” egy kis dobás, ami magában foglalja a bot átfordulását repülés közben és a bot elkapását. A bot repülés közbeni átfordulása végrehajtható magas dobás is és magas dobásként értékelendő (nem „Echappé”-ként) a magasságától függően.
	A szalag minden típusú elkapásánál általában a kéziszert a szalagbot végén kell elkapni. A rögzítéstől számított kb. 50 cm-es zónában megengedett a szalag anyagának szándékos elkapása, feltéve, hogy ez az elkapás a következő mozdulat vagy a végpóz miatt indokolt. Ha a szalagot nem szándékosan (hibából) az anyagánál kapja el a tornász, a szerttechnikai elem nem érvényes és így a nehézség nem értékelhető.



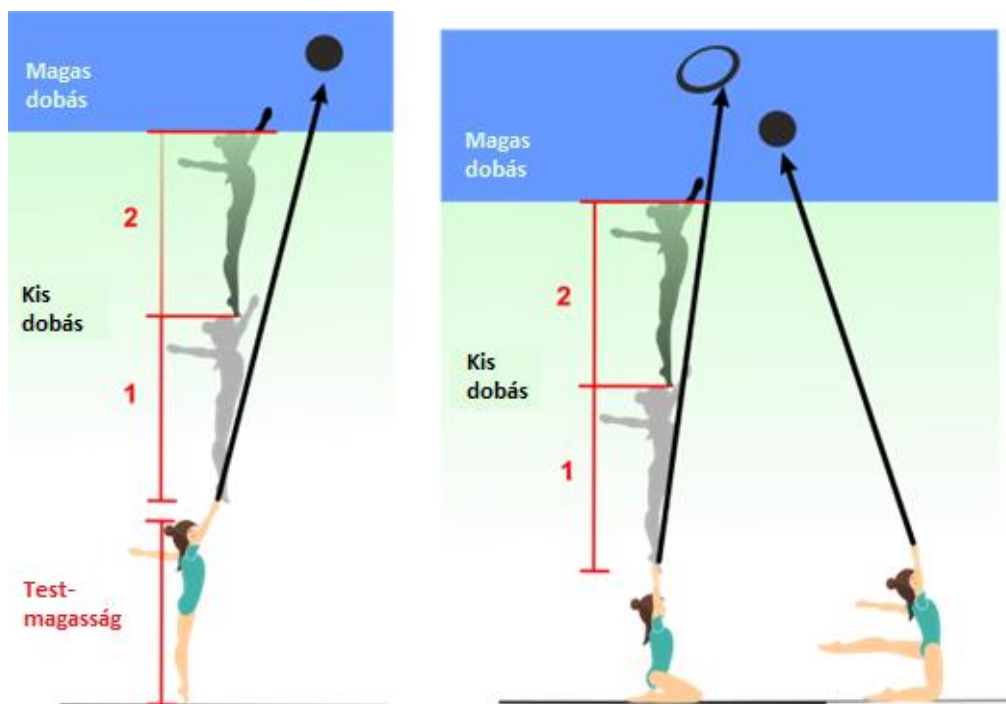
3.4. Az összes kéziszerre érvényes szertechnikai elemcsoportok összefoglaló táblázatai

3.4.1. Kéziszer magas dobása és elkapása

	Kéziszer magas dobása: az álló tornász magasságának több, mint kétszerese
	2 nyitott buzogány magas dobása: az álló tornász magasságának több, mint kétszerese. <i>Aszimmetrikus és cascade dobás esetén elegendő, ha egy buzogány teljesíti a dobási magasság követelményeit.</i>
	Kéziszer elkapása magas dobásból
	2 nyitott buzogány egyidejű elkapása magas dobásból <i>Mindkét buzogánynak teljesítenie kell a magasság követelményeit</i>

Magyarázatok / példák	
Mit jelent a „repülésből” elkapás?	Ha a kéziszert feldobják, szabadon repül a levegőben. <u>Elkapni</u> azt jelenti, hogy a kéziszert „kiszedjük” ebből a repülési ívből. Amennyiben a tornász szándékosan hagyja, hogy elkapás helyett a kéziszert visszapattanjon a talajról, mielőtt visszaszerezné, akkor az nem elkapás, hanem <u>visszapattintás</u> .
Dobás magasságának tisztázása: Honnan számítjuk a dobás magasságát?	A dobás magasságát attól a ponttól kell mérni, ahol a kéziszert elengedik.
Érvényes az elkapás, ha a kéziszert hozzáér a talajhoz?	Ha a tornász kontrolláltan megfogja a kéziszert, miközben a szer egy része érintkezik a talajjal, akkor az elkapás érvényes, de kiviteli levonás járhat (lásd Kivitel, #2.3.8). Ha a kéziszert talajt ér, mielőtt a tornász kontrolláltan megfogná, az elkapás nem érvényes és kiviteli levonás jár a kéziszert ejtése miatt. Lásd még: Magyarázatok / példák a szalag elkapására (Kivitel, #3.3.4).

1. példa: Magas dobás



3.4.2. A kéziszer kis dobása és elkapása



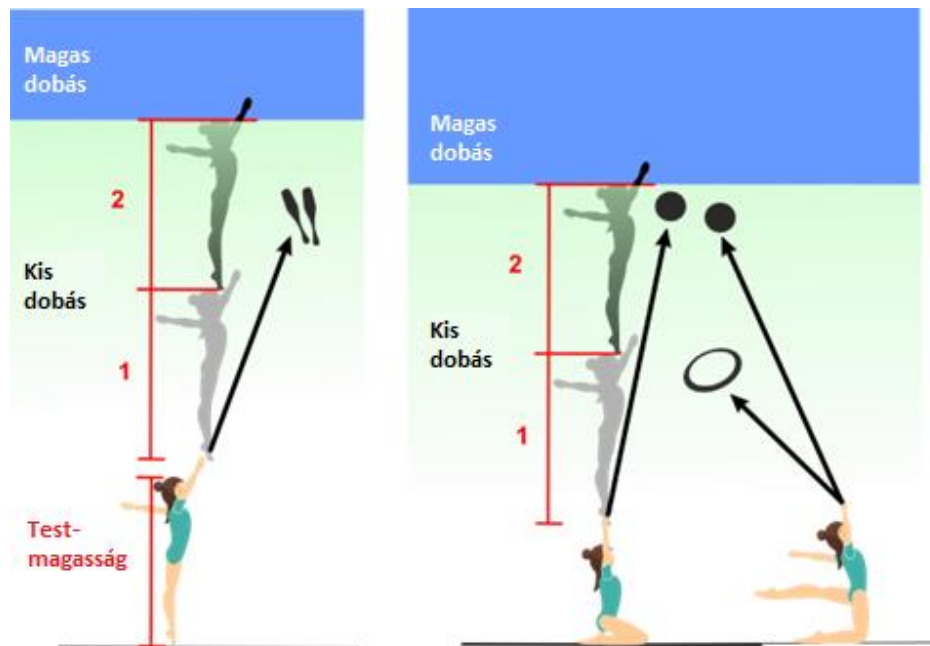
A kéziszer kis dobása és elkapása repülésből:

A test közelében, nem lehet magasabb az álló tornász testmagasságának kétszeresénél, legalább 1 tisztán látható repülési fázissal:

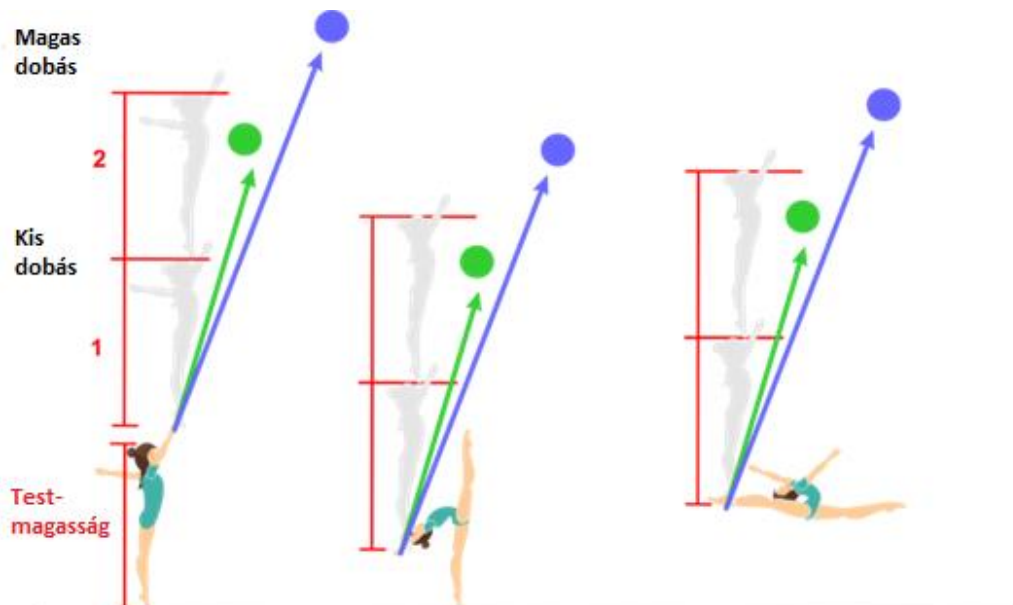
- levegőbe dobás/tolás/pöccintés
- visszapattintás a testről
- magasról leejtett kéziszér (szabadesés)
- egy buzogány dobása: 360°-os fordulattal vagy nélkül

Megjegyzés: 2 buzogánnyal végrehajtott kis dobás mindkét buzogány 360°-os fordulata nélkül nem érvényes szertechnikai elem.

2. példa: Kis dobás



3. példa: Dobások magassága: Magas- és kis dobások, mikor a test mozgásban van



3.4.3. DB a kéziszér ~~vagy a bumeráng~~ repülése alatt



DB végrehajtása a kéziszér repülése alatt magas dobásból ~~vagy bumerángból~~ (izoláltan; #2.6.3, sorozattal; #2.6.4)

3.4.4. Szerkezelés

	- Nagy kör(ök) - Szalag: a kör(ök) lehet(nek) közepes(ek) vagy nagy(ok); mindkét méret ugyanannak a szerkezeti elemnek minősül (minden más szempont azonos) - Nyolcas körzés (nem labdával) - Kéziszér átadása a test bármely része körül vagy a láb(ak) alatt (kéz segítségével vagy nélkül) Átadás kéz segítségével nélkül legalább két különböző testrész részvételével (nem kézzel) Áthaladás a kéziszér felett teljes testtel vagy a test egy részével anélkül, hogy a kéziszér a kézből vagy a test egy részéről a másik kézbe vagy a test egy másik részére átkerülne
Magyarázatok / példák	
	Közepes vagy nagy kör: a kéziszérnek meg kell tennie egy teljes kört (360°)
	Nyolcas körzés: 2 egymást követő kört kell teljesíteni

3.4.5. Instabil egyensúlyi helyzet: a test és a kéziszér nehéz kapcsolata, mely a kéziszér elvesztésének kockázatával jár. Három alapesete van:

1. A kéziszér szabad (nem szorított) egyensúlyozása kis felületen
2. Testrészek/kéziszér közé beszorított kéziszér
3. Szabadon lógó/függő kéziszér (nem szorított)

3.4.5.1. A kéziszér szabad (nem szorított) egyensúlyozása kis felületen:

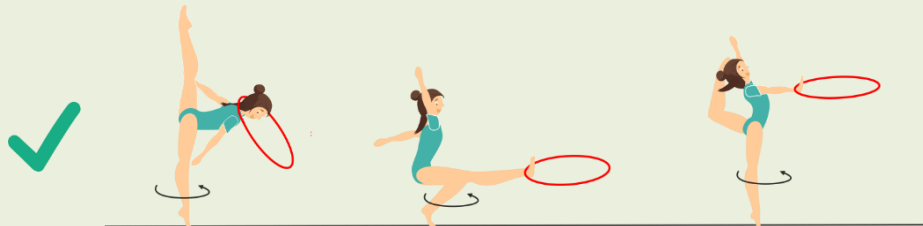
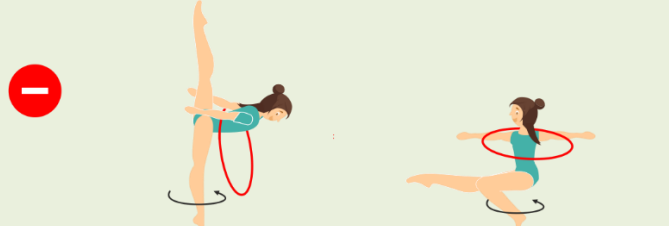
Magyarázatok / példák	
Kis felületek és szegmensek (nem szorított)	
	Lábfejen: <u>fordulattal vagy nélkül</u> Mellkason: csak <u>labdával</u>, ha nincsen más testrészhez szorítva: <u>fordulattal vagy nélkül</u> Nyitott tenyéren: csak <u>labdával</u>, <u>forgás DB-nél</u> Nyakon (nem háton): csak forgás DB-nél Ha az egyik buzogány „instabil egyensúlyi” helyzetben van, csak akkor érvényes az instabil egyensúly, ha a másik buzogány technikai mozdulatot hajt végre, a 2 buzogány keresztezése a nyakon nem érvényes. Az egyik buzogány egyensúlyozása a másikon instabil egyensúlyi helyzetnek tekinthető <u>bármely forgás DB esetén</u>. (lassú fordulathat nem érvényes)

Magyarázatok / példák			
Nyitott tenyér			
Helyes kivitelezés	Labda tartása alkar segítségével	Labda tartása alkar segítségével és beszorítás	Labda markolása és szorítása
Nincs levonás	E – 0.10 pont	E – 0.10 pont	E – 0.10 pont
érvényes	érvényes	nem érvényes	nem érvényes
- A képek a tenyérben tartott „instabil egyensúly” technikai elem általános elveit mutatják be. - Minden egyes technikai elemet be lehet mutatni a DB elején, közben vagy a vége felé (#2.6.2): - Ha egy forgás DB-t érvényes instabil egyensúlyi helyzettel mutatnak be 360°-ot végrehajtva, a technikai elem érvényesíti a DB-t még akkor is, ha a labda a nehézség egy részén be van szorítva.			

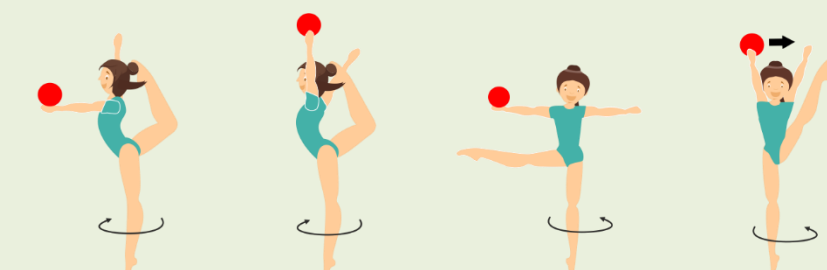
3.4.5.2. A testszegmensek/kéziszer közé szorított kéziszer:

Magyarázatok / példák	
Kéziszer beszorítása láb/lábak segítségével: Forgással vagy nélkül	
Kéziszer beszorítása más testrészek/kéziszer közé: Csak fordulattal végrehajtott elem közben	
	Csak <u>fordulattal végrehajtott elem</u> során beszorítva érvényes, egyensúly DB alatt nem Az egyik buzogány tartása a másik buzogánnyal a kéz belső oldalán nem tekinthető instabil egyensúlyi helyzetnek
Kéziszer beszorítása a kar és a test bármely része közé: NEM ÉRVÉNYES	
	Beszorított kéziszer esetén kivétel: A kar és a test bármely része közé szorított kéziszer nem tekinthető instabil egyensúlyi helyzetnek, függetlenül a test forgó mozgásától:

3.4.5.3. Szabadon lógó/függő kéziszerszer (nincs beszorítva):

Magyarázatok / példák	
Szabadon lógó/függő kéziszerszer (nincs beszorítva) csak forgás DB alatt	
	
Szabadon lógó/függő kéziszerszer további segítséggel: NEM ÉRVÉNYES	
	A testrészen nyugvó kéziszerszer a karok további támogatásával nem tekinthető instabil egyensúlyú „szabadon lógó/függő” helyzetnek. 

3.4.5.4. Instabil egyensúlyi helyzetek azonosnak vagy különbözőnek tekinthetők:

Magyarázatok / példák	
	Azonos Forgás DB végrehajtása közben labda tartása elől bal kézben, majd később elől a jobb kézben azonos helyzetnek minősül. Különböző Különböző instabil helyzetek a labdával, melyet nyitott kézben tartanak forgás DB alatt: A karnak egyértelműen elől, oldalt vagy magasan stb. kell lennie, vagy láthatóan változtatni kell egyik kézből a másikba az instabil helyzetet a forgás DB alatt. Példák:  Látható változtatás egyik kézből a másikba: <u>Csak a fej felett</u>
	Különböző Különböző instabil helyzet, ha az egyik buzogányt a másik buzogány a kéz külső oldalán tartja forgás DB alatt: A kar helyzetének változnia kell ahhoz, hogy különböző legyen az instabil helyzet: test előtt, vagy test mellett stb.

3.5. Statikus kéziszer

3.5.1. A kéziszernak mozgásban vagy instabil egyensúlyi helyzetben kell lennie, nem szabad **hosszú ideig** tartani/beszorítani.

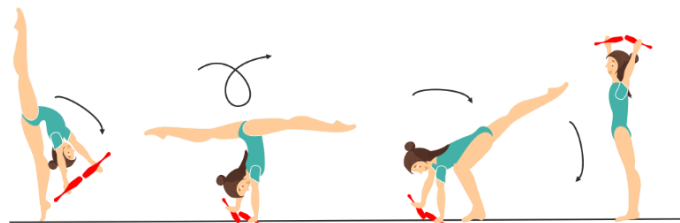
3.5.2. Statikus kéziszer, amelyet tartanak/beszorítanak:

- A "tartott kéziszer" azt jelenti, hogy a kéziszert 1 vagy 2 kézzel és/vagy a test 1 vagy több részével határozottan tartják (nem instabil helyzetben).
- A „hosszú ideig” tartott kéziszer esetén a tartás **több, mint 4 másodperce** tart.

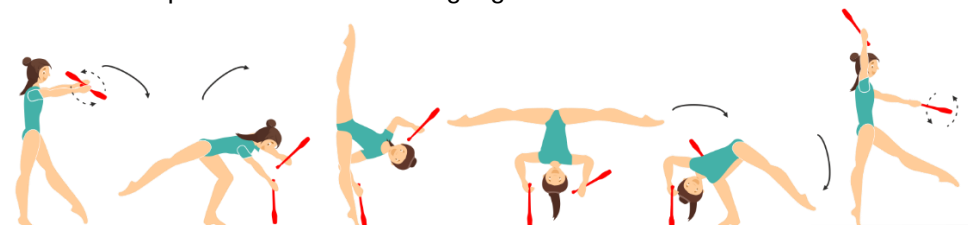
3.5.3. Amikor **az egyik buzogány mozgásban van** vagy repül, elfogadható, hogy a másik buzogány mozdulatlan (nem jár levonás a statikus kéziszerért).

3.5.4. A **kéziszerre** történő statikus **támaszkodás** (kompozíciós vagy kiviteli hiba) nem megengedett. Megengedett azonban, hogy akrobatikus elemek végrehajtása során a kéziszer rövid ideig a földön feküdjön a kéz és a talaj között (kevesebb, mint 4 másodpercig).

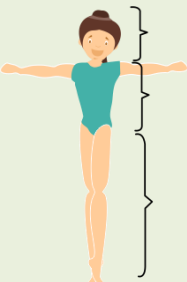
Példa: Kétkezes hátrabógni, a két kézben tartott buzogány a földön fekszik a kezek és a talaj között (a preakrobatikus elem végrehajtható egy kézzel is a buzogány azonos pozíciójával).



3.5.5. **Nem megengedett** olyan preakrobatikus elem, amelyet **teljes egészében a kéziszerre történő támaszkodással** hajtanak végre anélkül, hogy a test bármely része érintkezne a talajjal. A kivétel 0.30 pontot von le a nem megengedett technika miatt.



3.6. A szerteknikai elemeknek különbözőnek kell lenniük a DB végrehajtása során

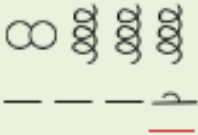
Magyarázatok / példák	
A szerteknikai elemek különbözőek, amennyiben a következőképpen vannak végrehajtva:	Különböző síkban A síkokat a térhez viszonyítva határozzuk meg: horizontális (vízszintes), frontális (homlokirányú), szagittális (nyílrányú) A "sík" kritérium nem vonatkozik a spirálokra. A spiráloknak különböző iránnyal (lásd lent) és/vagy különböző szinttel kell rendelkezniük.
	A "különböző irányok" értékelése a következőképpen történik: <u>Áthaladás</u> a kéziszeren: A kéziszeren való áthaladás – a kéziszerből való kilépés – a teljes áthaladás előre – a teljes kilépés hátra – a teljes áthaladás oldalra – különbözőek. <u>A testhez viszonyított különböző irányokban</u> végrehajtott szerteknikai elemek különbözőek, pl.: spirál mellső középtartásban, spirál oldalsó középtartásban, spirál hát mögött. Minden szerteknikai elem <u>megismételhető végrehajtható</u> a törzs 2 különböző irányú helyzetével, pl.: törzs függőleges + oldalra, törzs előtt + mögött, törzs oldalán + hátra hajlásban stb. Példák: <u>Ugrás gyűrű helyzettel = törzs függőleges</u> <u>Ugrás hátra hajlással = törzs hátrafelé</u> <u>Pillangó = törzs előre</u> <u>Egyensúly gyűrű helyzettel = törzs függőleges</u> <u>Egyensúly hátra hajlással = törzs hátrafelé</u> <u>Spirál fordulat („Tonneau”) = törzs függőleges</u> Az összes többi irányváltozat <u>azonos szerteknikai elemnek</u> minősül, pl.: - Malomkörzés előre és hátra - Kis körzések 2 buzogánnyal befelé és kis körzés 1 buzogánnyal befelé + 1 buzogánnyal kifelé - Spirál befelé és kifelé - Nagy kör befelé és nagy kör kifelé - Hosszú gurítás balról jobbra és jobbról balra
	Különböző szinten  1. szint: Fejtől a vállakig 2. szint: Mellkastól a derékig 3. szint: Csípőtől lábfejig
	Különböző testrészekkel végrehajtott szerteknikai elemek az alábbiak szerint: - Különböző <u>testrészekkel</u>, pl.: visszapattintás kézzel, visszapattintás térdel - Különböző <u>testrészek</u>en - Gurítás és csúsztatás <u>a test</u> különböző <u>részein</u> - Pattintás egyszer <u>a láb alatt</u> és egyszer nem a láb alatt különböző - Különböző testrészek <u>áthaladása</u> a kéziszeren, pl.: karok és törzs, lábak és törzs, teljes test
Különböző dobási technikával	

3.6.1. Azonos szertechnikai elemek

- 3.6.1.1. Ha a szertechnikai elem **végrehajtása azonos** 2 különböző DB bemutatása során, akkor az időrendi sorrend szerinti 2. DB nem érvényes (nincs levonás).
- 3.6.1.2. Ahhoz, hogy érvényes legyen, minden DB-t legalább 1 új (a gyakorlatban korábbi DB-vel még nem végrehajtott) szertechnikai elemmel együtt kell bemutatni; további szertechnikai elemek ismétlődhetnek.
- 3.6.1.3. Azonos szertechnikai elem **2 különböző DB-vel** (azonos vagy különböző nehézségi elemcsoportból) bemutatva **nem minősül „különböző”** szertechnikai elemnek.
- 3.6.1.4. Azonos szertechnikai elem **jobb kézzel, majd bal kézzel** történő bemutatása **nem minősül „különböző”** szertechnikai elemnek.
- 3.6.1.5. A **“Fouetté” egyensúlynál** 1 szertechnikai elemet kell bemutatni az egyensúly bármely szakaszában, hogy érvényes legyen a DB. Ez a **szertechnikai elem nem ismételhető a #3.6. pontnak megfelelően**. Mindaddig, amíg ez a követelmény teljesül, lehetséges további szertechnikai elem végrehajtása.

Magyarázatok / példák
<i>Ha a tornász ugyanazt a pattintást mutatja be labdával ugrás, majd egyensúly közben, akkor az egyensúly nem érvényes.</i>
<i>Ha a tornász spirált hajt végre egy forgás közben, majd a gyakorlat egy másik részében ugyanolyan spirált mutat be egy másik forgással, akkor a 2. forgás (időrendi sorrendben) nem érvényes.</i>
<i>Ha a tornász forgóspárgát mutat be a kéziszér repülése alatt, majd a gyakorlat egy másik részében forgást hajt végre a kéziszér repülése alatt, akkor a forgás nem érvényes.</i>
<i>Ha a tornász spirált + nagy kört hajt végre a feje fölött Fouetté egyensúlyban, majd a gyakorlat egy másik részében egy másik forgást mutat be ugyanolyan nagy körrel a feje fölött, akkor a forgás nem érvényes.</i>

- 3.6.1.6. Ugrás vagy forgás **sorozat** bemutatható minden DB-nél **azonos vagy különböző szertechnikai elemmel**. Az azonos szertechnikai elem egymás után vagy szétválasztva is végrehajtható. A magas dobás és elkapás (lásd #2.6.4) kombinálása más szertechnikai elemmel szintén megengedett.

Magyarázatok / példák	
Nehézség	Magyarázat
	<u>A tornász szándékosan 3 spárga ugrást és 1 spárga ugrást gyűrű helyzettel hajt végre.</u> Különböző szertechnikai elemek (nagy kör, spirál) és azonos szertechnikai elemek (2 alkalommal azonos spirál) sorozatban belül megengedettek. A 4. ugrás nem ugyanabból a mezőből származik és nem része a sorozatnak; <u>a sorozaton belüli azonos szertechnikai elem ismétlésének lehetősége nem érvényes a 4. ugrásra.</u> <u>Ezen ugrások mindegyike függőleges törzshelyzetben kerül végrehajtásra, ezért az azonos szertechnikai elemek két különböző törzshelyzetben történő bemutatása nem lehetséges (lásd #3.6.), az azonos spirálok végrehajtása nem megengedett.</u> 3 spárga ugrás szertechnikai eleme érvényes, az 4. spárga ugrásnak gyűrű helyzettel nincs érvényes szertechnikai eleme.
	Azonos spirál 2 DB-nél sorozaton belül szétválasztva ismételve is, magas dobással és elkapással kombinálva is érvényes: Mind az 5 DB rendelkezik érvényes szertechnikai elemmel.

4. DINAMIKUS ELEMOK FORDULATTAL (R)

4.1. Meghatározás

4.1.1. A R egy magas dobás, 2 vagy több fordulattal végrehajtott elem és a kéziszor elkapásának kombinációja.

4.1.2. A R-nak **3 összetevőből** kell állnia, és csak akkor érvényes, ha mind a 3 összetevő bemutatása teljesül:

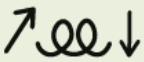
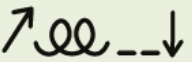
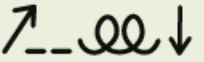
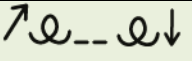
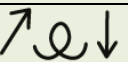
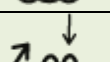
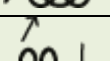
4.1.2.1. Kéziszor **magas dobása** (álló tornász magasságának több, mint kétszerese) az első fordulat bemutatása előtt vagy az első fordulat alatt. Kis dobás nem érvényes (lásd #3.4.2).

4.1.2.2. **Bázisfordulat:** minimum 2 teljes fordulattal végrehajtott elem:

- Legalább 2 bázisfordulatot kell végrehajtani a kéziszor **repülése alatt**
- Minden egyes bázisfordulatnak teljes **360°-os** fordulatra kell lennie
- A bázisfordulat bármely tengely körül végrehajtható
- A bázisfordulatok végrehajthatók a forgástengely változtatásával vagy nélkül
- A bázisfordulatok végrehajthatók a talajra való ereszkedéssel vagy nélkül
- A 2 bázisfordulatot **további lépés(ek) nélkül** kell végrehajtani. A bázisfordulatok között szünet lépés vagy elmozdulás nélkül megengedett.
- A 2 érvényes bázisfordulat előtt vagy után tett további lépés(ek): R érvényes, kiviteli levonás jár.

4.1.2.3. **Kéziszor elkapása a bázisfordulatok után:** az utolsó fordulat alatt vagy a fordulat után

- **További fordulatok** a 2 bázisfordulat után kerülnek értékelésre és érvényesek a fordulatok közötti/utáni lépésekkel együtt is, kiviteli levonás mellett.
- A kéziszort **repülésből kell elkapni**. A R a talajról történő visszapattanás utáni elkapással nem érvényes.
- **Megjegyzés szalag esetén:** a szalagbot bármely részének **elkapása** érvényes (kiviteli levonás jár a hibás elkapásért).

Magyarázatok / példák		
R elemek	Magyarázat	Értékelés
	Magas dobás, 2 bázisfordulat a repülés alatt, elkapás	R2 – követelmények teljesültek
	Magas dobás, 2 bázisfordulat a repülés alatt, 2 lépés, elkapás	R2 – követelmények teljesültek Kiviteli levonás 0.10 pont a pontatlan repülési ív miatti 2 lépésért
	Magas dobás, 2 lépés után 2 bázisfordulat a repülés alatt, elkapás	R2 – követelmények teljesültek Kiviteli levonás 0.10 pont a pontatlan repülési ív miatti 2 lépésért
	Magas dobás, 1. bázisfordulat, 2 további lépés, 2. bázisfordulat, elkapás	Nem érvényes: Megszakítás a bázisfordulatok között Kiviteli levonás 0.10 pont a pontatlan repülési ív miatti 2 lépésért
	Magas dobás, 1 bázisfordulat a repülés alatt, elkapás	Nem érvényes: Nincs 2 fordulat a repülés alatt
	Magas dobás a fordulat közben, elkapás a fordulattal	Nem érvényes: Nincs 2 fordulat a repülés alatt
	Magas dobás, 1. bázisfordulat a repülés alatt, elkapás a 2. bázisfordulattal	Nem érvényes: Nincs 2 fordulat a repülés alatt
	Magas dobás az 1. bázisfordulattal, 1 fordulat a repülés alatt, elkapás	Nem érvényes: Nincs 2 fordulat a repülés alatt



4.1.3. A forgó ugrással végrehajtott R definíciójához lásd #4.7.

4.2. R értéke

4.2.1. A R alapértéke (minimum 2 bázisfordulat teljes 360°-os fordulatokkal): **0.20 pont**.

4.2.2. A **R értéke** további kritériumok teljesítésével növelhető, lásd #4.8-4.10. A további kritériumok végrehajthatók a kéziszér dobása, repülése és/vagy a kéziszér elkapása alatt.

4.3. Követelmények

4.3.1. A gyakorlatban **maximum 4 R** értékelhető **időrendi sorrendben**.

4.4. Fordulatos elemek kiválasztása

4.4.1. **A 2 bázisfordulat és minden további fordulat** a következő táblázatokban felsorolt, teljes, 360°-os fordulatok alábbi csoportjainak tetszőleges változatai lehetnek:

- Preakrobatikus elemek (#4.5)
- Függőleges tengely körüli fordulatok (beleértve a 0.10 pont értékű, 360°-os vagy annál több fordulattal végrehajtott DB-eket) (#4.6)
- 0.20 pont vagy magasabb értékű, 360°-os vagy több fordulattal végrehajtott DB (Testtechnikai elemtáblázatok #9, #13)

4.4.2. **A vertikális tengely körüli fordulatok 1. csoportja** (függőleges) **2 R-ban** használható: izoláltan, sorozatban vagy tetszőleges sorrendben a R-n belül. A variációk használata szabadon választható: mindkét R lehet ugyanaz a változat, különböző változat vagy a változatok tetszőleges kombinációja. Ha ez a csoport **ismétlődik egy további R-ban** (függetlenül a különböző változattól), a további **R nem lesz érvényes**.

4.4.2.1. Bár a vertikális tengely körüli fordulatok 1. csoportja ismételhető, minden egyes R-nak különbözőnek kell lennie: különbözhet a dobás technikája, a fordulatos elemek variációja, a fordulatok száma vagy az elkapás technikája. **Ha 2 R-t azonos módon hajtanak végre**, a 2. R nem lesz érvényes.

4.4.3. **Minden más típusú fordulat csak 1 R-ban használható**: izoláltan, sorozatban vagy tetszőleges sorrendben a R-n belül. Ha egy fordulat **ismétlődik egy további R-ban** (függetlenül a különböző változattól), a további **R nem lesz érvényes**.

4.4.4. Ha egy preakrobatikus elem egy DB-hez kapcsolódik vagy a koreográfia része, akkor a preakrobatikus elem ezen csoportja megismételhető R-ban.

4.4.5. **DB 360° vagy több fordulattal, 0.20 pont vagy magasabb értékkel** legfeljebb **1 alkalommal** használható **minden R-ban** és fordulatos elemként érvényes:

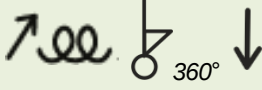
4.4.5.1. A **DB** csak a kéziszér **dobása vagy elkapása közben** hajtható végre.

4.4.5.2. Ha a **DB-t** a dobás közben hajtják végre, de a kéziszér a **R** végén leesik, a **DB** még értékelhető (R nem érvényes).

4.4.5.3. Csak a **360°-os vagy több fordulattal** és **0.20 pont, vagy magasabb értékkel** meghatározott DB-k használhatóak a R-ban.

4.4.5.4. A 0.10 pont értékű DB-ekből létrehozott vertikális fordulatok alkalmazása nem tekinthető DB használatnak, ezért nem kell beleszámítani a R-nként legfeljebb 1 használható DB-k közé. Ezek a fordulatok csak vertikális tengely körüli fordulatnak számítanak, nem kerülnek DB-ként rögzítésre.



Magyarázatok / példák		
R 0.10 pont értékű, vertikális tengely körüli fordulattal		
Nehézség	Értékelés	
1.		Izolált passé forgás 360° DB bírók feljegyeznék egy DB-t 0.10 pont értékben.
2.		R 2 chainé-vel + passé forgás 360° DB bírók feljegyeznék egy R-t 3 fordulattal a vertikális tengely körüli fordulatok 1. csoportjából (egyedül).

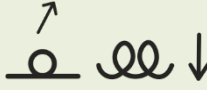
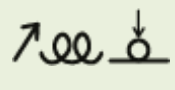
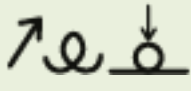
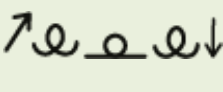
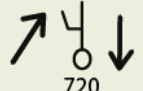
4.4.5.5. **Forgás nélküli DB vagy 180° fordulattal meghatározott DB** nem megengedett (R nem érvényes).

4.4.5.6. A R utolsó fordulata nem használható egy forgás nélküli **DB előkészítésére** (R nem érvényes).

4.4.5.7. A **nem érvényes módon** megkísérelt, fordulattal végrehajtott DB nem számít fordulatlak (R érvényes, ha az alapdefiníció enélkül a fordulat nélkül teljesül).

4.4.5.8. Egy korábban bemutatott 0.20 pont vagy magasabb értékű DB ismétlése nem megengedett: a 0.20 pont vagy magasabb értékű DB nem számít fordulatlak (R érvényes, ha az alapdefiníció enélkül a fordulat nélkül teljesül).

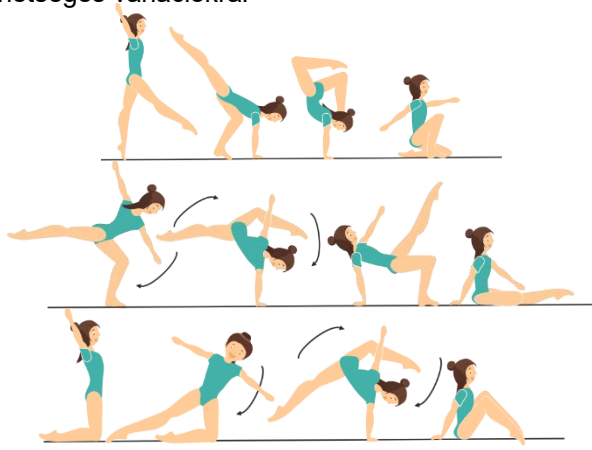
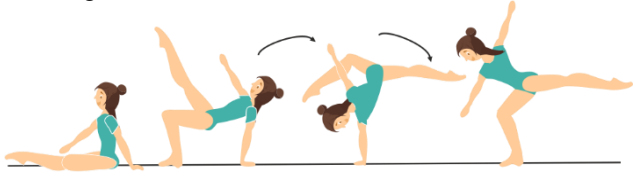
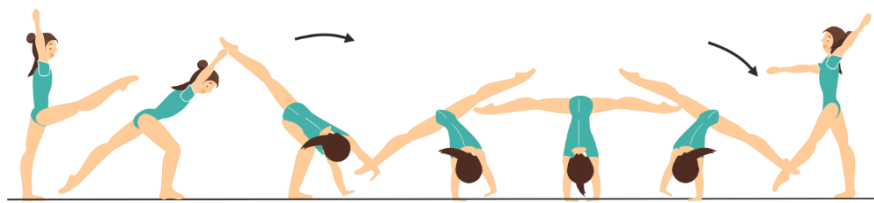
4.4.5.9. A **DB 1 fordulatos elemnek számít** akkor is, ha több fordulatot tartalmaz egyetlen impulzusból indítva.

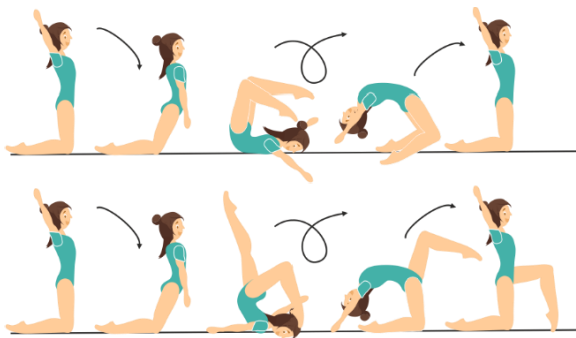
Magyarázatok / példák		
Fordulattal végrehajtott DB R-ban		
R elemek	Magyarázat	Értékelés
	Magas dobás az 1. fordulattal (DB), 2 bázisfordulat a repülés alatt, elkapás	R3 = 0.30 pont 1 DB érvényes
	Magas dobás, 2 bázisfordulat a repülés alatt, elkapás a 3. fordulattal (DB)	R3 = 0.30 p. 1 DB érvényes
	Magas dobás, 1. bázisfordulat a repülés alatt, elkapás a 2. fordulattal (DB)	R nem érvényes: Hiányzik a repülés alatti 2 bázisfordulat 1 DB érvényes
	Magas dobás az 1. fordulattal (DB), 2. bázisfordulat a repülés alatt, elkapás	R nem érvényes: Hiányzik a repülés alatti 2 bázisfordulat 1 DB érvényes
	Magas dobás, 1. bázisfordulat a repülés alatt, 2. bázisfordulat a repülés alatt (DB), 3. bázisfordulat a repülés alatt, elkapás	R nem érvényes: #4.4.5.1 DB nem érvényes
	Magas dobás, attitude forgás 720° a repülés alatt, elkapás	<u>Nem R nem érvényes</u> : #4.4.5.9, #5.6.4.1 1 DB érvényes a repülés alatt (#2.6.3)

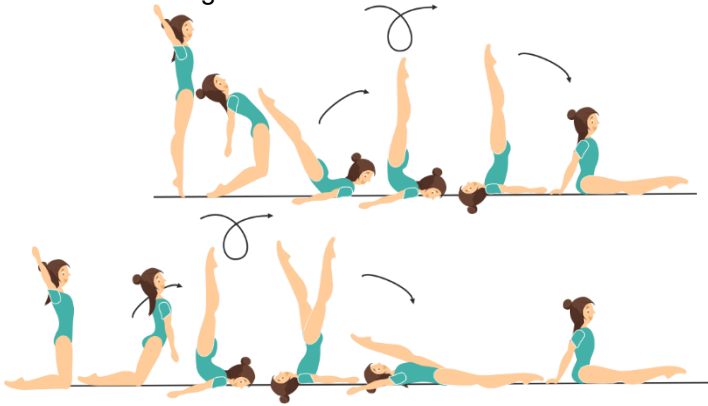
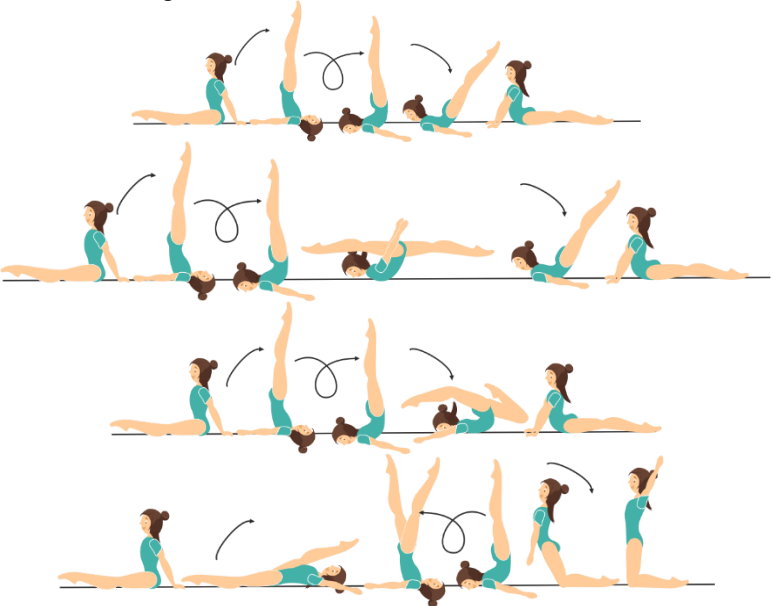


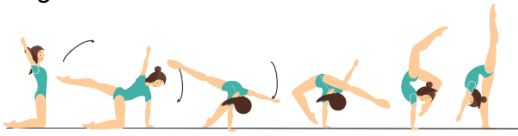
4.5. Preakrobatikus elemek

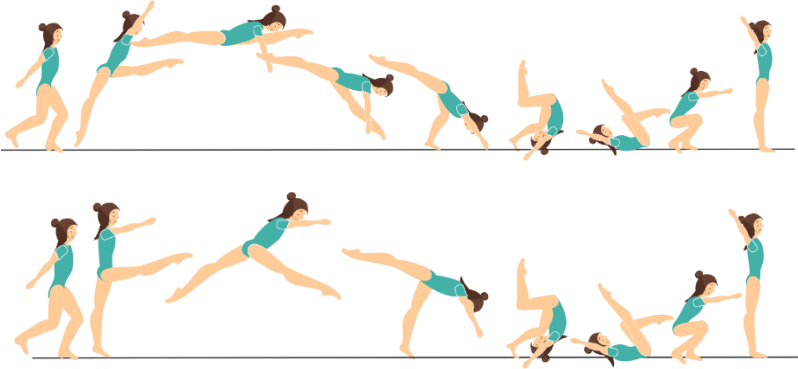
4.5.1. Preakrobatikus elemcsoportok táblázata:

Ssz.	Csoport	Példák a különböző variációs lehetőségekre
1	Bógni előre	Kiinduló helyzet: Állás, térdelés, ülés stb. Köztes támasz: 1 kéz, 2 kéz, könyök, fej stb. Befejező helyzet: Állás, térdelés, ülés, 1 lábon stb. Lábmozgás: Haránt spárga, oldalspárga, lábak mozgatása együtt bármely fázisban, lábtartás csere, körbevétel, bokaütő, tekerés stb. nyújtott vagy hajlított térdrel/térdekkel Példák a lehetséges variációkra: 
2	Bógni hátra	Kiinduló helyzet: Állás, térdelés, ülés stb. Köztes támasz: 1 kéz, 2 kéz, könyök, fej stb. Befejező helyzet: Állás, térdelés, ülés, 1 lábon stb. Lábmozgás: Haránt spárga, oldalspárga, lábak mozgatása együtt bármely fázisban, lábtartás csere, körbevétel, bokaütő, tekerés stb. nyújtott vagy hajlított térdrel/térdekkel Példák a lehetséges variációkra:  * Megjegyzés: Az előre/hátra bógni befejeződik 1 lábon előre/hátra hajló törzssel egyensúly DB végrehajtása céljából. Ez érvényes 360°-os fordulattal bemutatva is, de ez a DB-hez való kapcsolás nem megengedett R-ban (#4.4.4.6).
3	Cigánykerék	Kiinduló helyzet: Állás, térdelés stb. Köztes támasz: 1 kéz, 2 kéz, könyök, fej, mellkas, nyak stb. Befejező helyzet: Állás, térdelés, ülés stb. Lábmozgás: Oldalspárga, lábak mozgatása együtt bármely fázisban, lábtartás csere, tapsolás stb. nyújtott vagy hajlított térdrel/térdekkel Megjegyzés: A talajon befejeződő cigánykerék teljes (360°-os) fordulatnak tekinthető. 

4	Bukfenc előre	Kiinduló helyzet: Állás, térdelés stb. Technika: Fejen át, vállon át stb. Befejező helyzet: Állás, térdelés, ülés, spárganyítás stb. Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyítás stb. nyújtott vagy hajlított térdel/térdekkel Megjegyzés: A bukfenc befejeződhet fekvő pozícióban a kéziszer elkapása céljából (érvényes 360°-os fordulat).
5	Bukfenc hátra	Kiinduló helyzet: Állás, térdelés, ülés stb. Technika: Fejen át, vállon át stb. Befejező helyzet: Állás, térdelés, ülés, spárganyítás, őz pozíció stb. Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyítás stb. nyújtott vagy hajlított térdel/térdekkel
6	Hashinta előre	Kiinduló helyzet: Állás, térdelés, fekvés stb. Befejező helyzet: Állás, térdelés, spárganyítás stb. Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyítás stb. nyújtott vagy hajlított térdel/térdekkel Példák a lehetséges variációkra: 
7	Hashinta hátra	Kiinduló helyzet: Állás, térdelés stb. Befejező helyzet: Fekvés, térdelés, spárganyítás stb. Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyítás stb. nyújtott vagy hajlított térdel/térdekkel Példák a lehetséges variációkra: 

8	Vállon átfordulás előre (hátra-hajlásból mellkasra gördülés, vállon áthaladás kiszúrással, háton gurulás)	Kiinduló helyzet: Állás, térdelés stb. Befejező helyzet: Ülés stb. Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyítás stb. nyújtott vagy hajlított térddel/térdekkel Megjegyzés: A fekvésben kezdődő vagy végződő vállon átfordulás teljes (360°-os) fordulatnak tekinthető. Példák a lehetséges variációkra: 
9	Vállon átfordulás hátra (háton gurulás, vállon áthaladás kiszúrással, hátra-hajlással mellkasra gördülés)	Kiinduló helyzet: Állás, térdelés stb. Befejező helyzet: Fekvés, térdelés, spárganyítás stb. Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyítás stb. nyújtott vagy hajlított térddel/térdekkel Megjegyzés: A fekvésben kezdődő vagy végződő vállon átfordulás teljes (360°-os) fordulatnak tekinthető. Példák a lehetséges variációkra: 

10	Oldal irányú fordulat hídon keresztüli áthaladással, spárganyitással a végén	Kiinduló helyzet: Befejező helyzet: Lábmozgás:	Térdelés, állás stb. Állás Spárganyitás hátra hajlással Megjegyzés: Ez csak egy preakrobatikus elem, a befejező helyzet nem egy DB. Példák a lehetséges variációkra: 
11	Oldal irányú fordulat törzs-hajlítással hátra	Kiinduló helyzet: Köztes támasz: Támaszkodási lehetőségek: Befejező helyzet: Lábmozgás:	Állás, térdelés stb. 1 kéz, 2 kéz, könyök, mellkas stb. 1-2 lábas hídon való áthaladással vagy talajról indított lábakkal Állás, térdelés, fekvés stb. Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyitás stb. nyújtott vagy hajlított térdel/térdekkel Megjegyzés: Ez az elem attól a pillanattól kezdve értékelendő, amikor a tornász elkezd hídbe hátra hajolni. A fordulat megszakítás nélkül folytatódhat térdelésben a 360° teljesítéséhez. Példák a lehetséges variációkra: 

12	Spárga bukfenc	Repülés: 180°-os spárganyitással vagy nélkül Technika: Egyenesen, vállon át stb. Befejező helyzet: Állás, térdelés, spárganyitás stb. Lábmozgás: Hajlított térdek, nyújtott térdek, lábak egymás után (gurulásnál) Példák a lehetséges variációkra: 
13	Malomforgó (fordulat 1 lábon, a másik láb emelése 360° fordulattal a függőleges tengely mentén)	Középső fázis: A törzs vízszintesen vagy alacsonyabban, kéztámasszal vagy nélkül Befejező helyzet: Bármely irányba néző törzs, térdelés stb. Lábmozgás: Hajlított vagy nyújtott térdel/térdekkel bármely fázisban Megjegyzés: A malomforgó a függőleges síkban végrehajtott 360° fordulattal érvényes: függőlegesből, hajlított helyzetben áthaladva, majd vissza függőleges helyzetbe. A malomforgóhoz nincs szükség 360° fordulat teljesítésére vízszintes síkban: nem szükséges, hogy ugyanabba az irányba nézzen az elején és a végén. Példák a lehetséges variációkra: 

4.5.2. Spárga-bukfenc: Ez a preakrobatikus elem egy ugrásból áll törzshajlítással előre (repülési fázis szükséges, spárganyitás nem), amit közvetlenül egy gurulás követ:

- A "szintváltás" kritérium érvényes, amikor a spárga bukfencet R-ban hajtják végre.
- A spárga-bukfenc csak **1. fordulatként** hajtható végre R-ban. A 2 bázisfordulat teljesítéséhez még legalább 1 további fordulat bemutatása szükséges.

Példa: "Spárga-bukfenc", amelyet közvetlenül egy másik bukfenc/fordulat követ = **R2 Z**

- Ha a spárga-bukfencet **a-bázis**fordulat után hajtják végre, az nem számít fordulatossá elemnek (R érvényes, ha az alapdefiníció nélkül a fordulat nélkül teljesül).

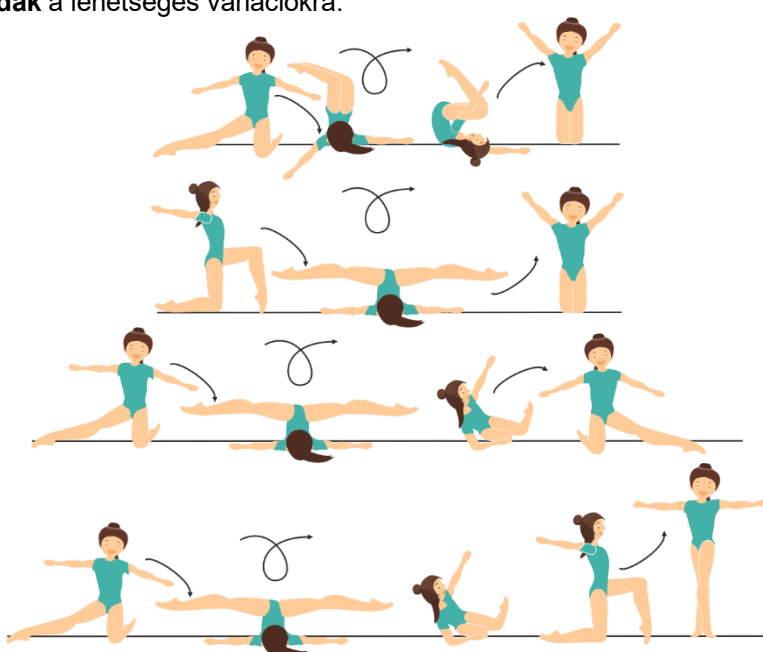
4.5.3. Ha a tornász megváltoztatja a test forgástengelyét vagy technikáját a preakrobatikus elem végrehajtása során, akkor a fordulat 1. fázisa határozza meg a preakrobatikus elem besorolását. Példák:

- Bógni előre, oldalra befejezve, mint a cigánykerék = bógni előre
- Oldalirányú fordulat törzshajlítással hátra, befejezés mellkason gurulással = oldalirányú fordulat

- 4.5.4. Az engedélyezett preakrobatikus elemek minden csoportja szerepelhet a gyakorlatban azzal a feltétellel, hogy azokat repülési fázis vagy kézállásban történő megállás nélkül hajtják végre. Az elem során **a kézyszer elkapása érdekében történő rövid megállás (legfeljebb 1 másodperc)** megengedett.
- 4.5.5. A repülési fázis vagy a kézállásban történő megállás (több, mint 1 másodperc) a preakrobatikus elemek **nem engedélyezett** végrehajtása. Ebben az esetben a preakrobatikus elem nehézségi elemként értékelhető, de **a kivétel 0.30 pontot levon nem engedélyezett technika miatt.**

4.6. Függőleges tengely körüli fordulatok

4.6.1. Függőleges tengely körüli fordulatok csoportjainak táblázata:

Ssz.	Csoport	Példák a különböző variációs lehetőségekre
1	Függőleges: Ugrás/lépés/ szökkenés fordulattal, 1 vagy 2 lábon végrehajtott forduló lépésekkel	Ugrással/lépéssel/szökkenéssel vagy nélkül Szabadon választott lábtartás: nyújtott láb(ak), hajlított láb(ak), emelt térd(ek) bármilyen kombinációja fixált formával vagy dinamikus helyzetekkel Szabadon választott törzshelyzet: egyenes hát, előre hajlás, hátra hajlás fixált formával vagy dinamikus helyzetekkel
2	Ülő: Fordulat ülő- vagy térdelő helyzetben, spárganyitással vagy nélkül	A törzs függőleges A fordulat kezdődhet állásban vagy ülésben, de mindig át kell haladni ülő vagy térdelő helyzetben kell véget érnie Szabadon választható lábtartás, beleértve az esetleges spárganyitáson keresztüli áthaladást Megjegyzés: Az ülőforgó a kiindulási/ befejező helyzettől függetlenül az „ülő” csoportba tartozik.
3	Fekvő: Oldalirányú fordulat	A test oldalirányban fordul, a talajon fekvéskor a fordulat elejétől a végéig vagy térdelésből hanyatt fekvésbe történő átmenettel Szabadon választható lábtartás Példák a lehetséges variációkra: 

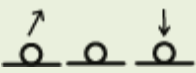
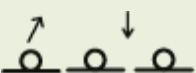
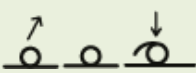
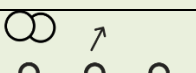
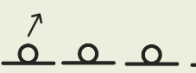
Magyarázatok / Példák

Azon nehézségi összetevők esetében, ahol a fordulatos elemek ismétlése nem megengedett, minden bírónak fel kell jegyeznie a választott fordulat típusát. Minden bíró kidolgozhat erre egy saját jelölési rendszert.



4.7. 3 forgó ugrás DB sorozata R-ban

- 4.7.1. Forgó ugrás DB sorozat (#9. táblázat: Nehézségek 33-36) használható a gyakorlatban **1 R-ban** a következő módon végrehajtva:
- Kéziszer dobása az első DB-vel
 - Második DB a repülés alatt
 - Elkapás a harmadik DB-vel
- 4.7.2. A "sorozat" azt jelenti, hogy az ugrás DB-k a táblázat ugyanazon mezőjéből származnak (lásd #2.4.3). Ha a sorozat érvénytelen pl. a különböző DB-k miatt, akkor a R nem érvényes.
- 4.7.3. Ez a speciális R típus értékelhető – és az értéket 0.20 ponttal növeljük a sorozatért – **1 forgó ugrás DB-vel a repülés alatt**. A repülés alatt további fordulatok végrehajtása nem megengedett.
- 4.7.4. Ez a fajta R végrehajtható 3-nál több forgó ugrással is, feltéve, hogy a R előtt és/vagy után végrehajtott forgó ugrásokat érvényes szertechnikai elemmel együtt hajtották végre (lásd #2.6.1).
- 4.7.5. Ha a kéziszert a 3. DB előtt vagy után kapják el, vagy leesik, akkor a R nem érvényes.

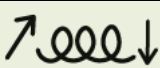
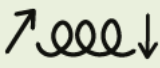
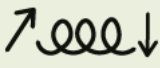
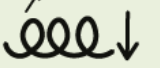
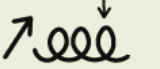
Magyarázatok / példák		
3 forgó ugrás sorozata R-ban		
R elemek	Magyarázat	Értékelés
	Magas dobás forgó ugrással, 2. forgó ugrás a repülés alatt, elkapás a 3. forgó ugrással	R3 + sorozat: 0.30 + 0.20 = 0.50 pont 3 DB
	Magas dobás forgó ugrással, 2. forgó ugrás a repülés alatt, elkapás a 3. forgó ugrás előtt	R nem érvényes (nem 3 ugrásból áll a sorozat) Csak az 1. DB értékelendő 2. DB-nél érvénytelen a "repülés alatt" 3. DB-nél nincs szertechnikai elem
	Magas dobás forgó ugrással, 2. forgó ugrás a repülés alatt, elkapás hátra hajlós forgó ugrással	R nem érvényes (nem azonosak a DB-k = nincs sorozat) Csak az 1. és 3. DB értékelendő 2. DB-nél érvénytelen a "repülés alatt"
	Nagy körzés forgó ugrással, magas dobás a második forgó ugrással, 3. forgó ugrás a repülés alatt, elkapás a 4. forgó ugrással	R3 + sorozat: 0.30 + 0.20 = 0.50 p. 4 DB
	Magas dobás forgó ugrással, 2 forgó ugrás a repülés alatt, elkapás a 4. forgó ugrással	R nem érvényes (2 DB a repülés alatt nem engedélyezett) Csak az 1. és 4. DB értékelendő 2. és 3. DB-nél érvénytelen a "repülés alatt"

4.8. Általános kritériumok a kéziszert dobása, és repülése, és elkapása alatt

- 4.8.1. R összefoglaló táblázat: Általános kritériumok a kéziszert dobása, repülése, elkapása során

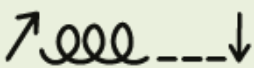
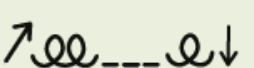
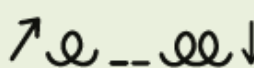
Jelölés	Érték	Általános kritérium
R3 R4 stb.	0.10 pont	A test további teljes, 360°-os fordulata : a kéziszert dobása közben, repülése alatt vagy elkapással az utolsó fordulat bármely fázisában.
	0.10 pont	Forgástengely változtatása vagy szintváltás* fordulat közben. Minden egyes R-ban csak 1 kritérium érvényes: tengelyváltás vagy szintváltás – nem mindkettő. Megjegyzés* : 2 szint értékelhető: 1. repülés/állás és 2. talajhelyzet.
S	0.20 pont	3 vagy több azonos*, megszakítás nélküli preakrobatikus elemből álló sorozat (#4.5.1) repülés alatt , vagy 3 forgó ugrás DB sorozata dobással és elkapással (#4.7). Megjegyzés* : Az "azonos" azt jelenti, hogy a preakrobatikus elemek ugyanabból a csoportból származnak és ugyanolyan variációval vannak végrehajtva.



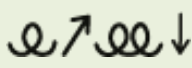
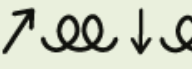
Magyarázatok / példák		
Általános kritériumok a kéziszer dobása, és repülése, és elkapása során		
R elemek	Magyarázat	Értékelés
	Magas dobás, 3 chainé fordulat a repülés alatt, elkapás	R3 = 0.30 pont Nem <u>preakrobatikus</u> elemek sorozata
	Magas dobás, 3 bukfenc előre a repülés alatt, elkapás	R3 S = 0.50 pont Preakrobatikus elemek sorozata
	Magas dobás, 3 bogni előre a repülés alatt – az utolsó zárt lábbal végrehajtva, elkapás	R3 = 0.30 pont Nem azonos preakrobatikus elemek
	Magas dobás az első bukfencel előre, 2 bukfenc előre a repülés alatt, elkapás	R3 = 0.30 pont Sorozat nem teljes <u>a repülés alatt</u>
	Magas dobás, 2 bukfenc előre a repülés alatt, elkapás miközben a tornász még a 3. előre bukfencet hajtja végre	R3 = 0.30 pont Sorozat nem teljes <u>a repülés alatt</u>

4.8.2. 1 további fordulat értékelhető a dobás közben, a 2 bázisfordulat előtt feltéve, hogy ez a fordulat minden további lépés nélkül össze van kötve a bázisfordulatokkal és a dobás közben történik, nem pedig utána. Lépés vagy elmozdulás nélküli szünet megengedett.

4.8.3. További fordulatok a 2 bázisfordulat után érvényesek köztes lépésekkel is: minden helyesen végrehajtott kritérium érvényes, a kivétel levonással bünteti a pontatlan repülési ívet és az esetleges további technikai hibákat.

Magyarázatok / példák		
	Magas dobás, 3 <u>függőleges</u> fordulat a repülés alatt, 3 lépés, elkapás	R3 = 0.30 pont Kivételi levonás: 0.30 pont a pontatlan repülési ív miatti 3 lépésért
	Magas dobás, 2 bázisfordulat megszakítás nélkül, melyet 3 lépés és a 3. fordulat követ, elkapás	R3 = 0.30 pont Kivételi levonás: 0.30 pont a pontatlan repülési ív miatti 3 lépésért
	Magas dobás, 1 fordulat, 2 lépés, 2 fordulat, elkapás	R2 = 0.20 pont A 2 bázisfordulat előtti további fordulatoknak köztes lépés nélkül kell kapcsolódnuk. Kivételi levonás: 0.10 pont a pontatlan repülési ív miatti 2 lépésért

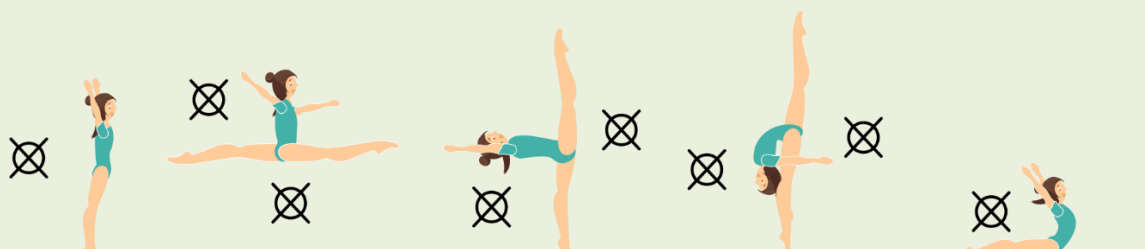
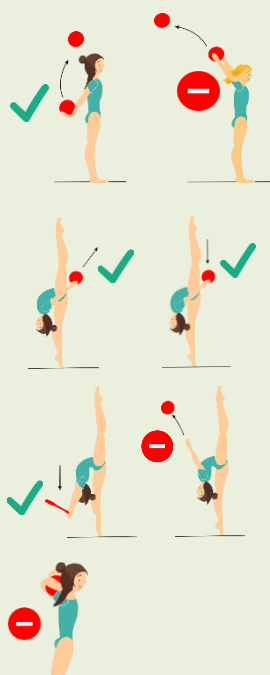
4.8.4. A dobás előtt végrehajtott fordulat és a kéziszer elkapása után megkezdett fordulat nem érvényes.

Magyarázatok / példák		
	1 fordulat, magas dobás a fordulat után, 2 bázisfordulat, elkapás	R2 = 0.20 pont Követelmények teljesítve (bázis), de az 1. fordulat nem kapcsolódik a dobáshoz
	Magas dobás, 2 bázisfordulat a repülés alatt, kéziszer elkapása, majd 3. fordulat	R2 = 0.20 pont



4.9. Általános kritériumok a kéziszers dobása és elkapása során

Jelölés	Általános kritérium minden kéziszers esetén, dobás és elkapás során + 0.10 pont minden alkalommal
✗	Látótéren kívül
✚	Kéz segítségével nélkül

Magyarázatok / példák	
Általános kritérium minden kéziszers esetén, dobás és elkapás során	
✗	Látótéren kívül Példák a „látótéren kívüli” területekre:  - <u>Minden</u> típusú dobás/elkapás: • A test előtt vagy mellett végrehajtott dobások/elkapások esetén nem érvényes ez a kritérium még akkor sem, ha a törzs hátra hajlásban van. • A „látótéren kívüli” dobás/pattintás elkapása esetén nem elegendő, ha a kéziszers hátrafelé halad: a <u>dobókarnak</u> vagy a <u>dobást/pattintást végrehajtó egyéb testrésznek</u> a „látótéren kívüli” zónában kell lennie. - <u>Kéz/kezek segítségével</u> végrehajtott dobások/elkapások • „Látótéren kívül” <u>általában</u> csak azokra a technikákra vonatkozik, ahol a dobókar <u>lent/hátul</u> van, nem pedig azokra a technikákra, ahol a dobókar <u>fent/hátul</u> van (a fej közelében), kivéve a következő két pontot: ○ Ha a törzs hátra hajlásban van, vízszintes alatt, a „látótéren kívül” a törzs hátsó/hátulsó oldalán bárhol végrehajtott <u>dobásokra és elkapásokra</u> vonatkozik. ○ Ha a törzs hátra hajlásban van, vízszintes alatt, a „látótéren kívül” a törzs/test elülső oldalán, <u>mellmagasságban vagy alacsonyabban végrehajtott elkapásokra</u> vonatkozik. • A „látótéren kívül” nem adható meg a 2 kézzel a nyak mögött, hajlított karral elkapott labda esetén. - <u>Minden kéz segítségével nélküli dobás/elkapás, amikor a tornász fejfelé van cigánykerékben, látótéren kívülinek számít.</u> 
✚	Kéz segítségével nélkül Nem érvényes: • közvetlen elkapás körzéssel a nyújtott karon (○) • kéziszers dobása/elkapása kézhatón • egyik buzogány elkapása a másik buzogánnyal a kéz/alkar belső oldalán



4.10. Speciális kritériumok a kéziszser dobása és elkapása során

4.10.1. R összefoglaló táblázat: Speciális kritériumok a kéziszser dobása és elkapása során

Jelölés	Dobás speciális kritériumai + 0.10 pont minden alkalommal	Jelölés	Elkapás speciális kritériumai + 0.10 pont minden alkalommal
			Áthaladás a karikán (○) teljes testtel vagy a test egy részével elkapás közben Legalább 2 nagy testrésznek át kell haladnia a karikán. Példa: Fej/nyak + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb.
✓	Dobás talajon gurulásból: ○ Csak ≠ együtt végrehajtva érvényes	✓	Közvetlen visszapattintás a testről megállás nélkül, kar(ok) vagy kéz/kezek nélkül: ○ ● Megjegyzés: újradozás ✓ a kar(ok) kéz/kezek segítségével nem érvényes, de a ≠ kritérium megadható a kar(ok) vagy egyéb testrészről történő visszapattintásnál
			Közvetlen elkapás legalább 2 nagy testrészen történő gurítással Nem érvényes: További kritérium ≠ a karra/kézre nem adható a tenyér helyzetétől függetlenül Valid: További kritérium ✕ érvényes, ha a gurítás bármely része látótéren kívül történik
↗	2 nyitott buzogány dobása (⌋⌋) - Egyszerre - Aszimmetrikusan - Kánonban Az aszimmetrikus dobás végrehajtható egyszerre 1 vagy 2 kézzel is. A két buzogány mozgásának repülés közben eltérő alakúnak vagy amplitúdójúnak kell lennie (1 dobás magasabb, mint a másik), és eltérő síkban vagy irányban kell bemutatni. Cascade dobás	↘	2 nyitott buzogány egyidejű elkapása (⌋⌋)
		↓	Labda (●) elkapása 1 kézzel A test vagy a másik kéz további támogatása nélkül
		Ⓔ	Karika (○) közvetlen elkapása körzéssel a test egyéb részén, kéz nélkül Nem érvényes: További kritérium ≠ nem adható a nyújtott karon körzés esetén

Magyarázatok / példák
Cascade dobás értékelése
- A cascade dobás a 2 buzogány egymás utáni dobása, mely során mindkét buzogány egyidőben a levegőben van. - Cascade dobással végrehajtott minden egyes különálló R esetén maximum 2 dobás értékelhető: sem a cascade dobás 3. dobására, sem a 3. dobásként használt újradozásra nem adható kritérium. - Minimum 1 dobásnak magasnak kell lennie, 2 bázisfordulattal a repülése alatt. A másik dobás bármilyen magasságú lehet. A különböző magasságú dobások sorrendje szabadon választható (magas – alacsony, alacsony – magas). - A fordulatokat csak 1 repüléshez viszonyítva értékeljük. - Minden kritérium legfeljebb 1 alkalommal használható dobás műveletkor és legfeljebb 1 alkalommal elkapás műveletkor (nem 1 alkalommal minden egyes buzogánynál). - Minden dobás vagy elkapás, amelyet a bázisfordulatok előtt vagy alatt hajtanak végre, a „dobás művelet” részeként értékelendő. - Minden dobás vagy elkapás, amelyet a bázisfordulatok után hajtanak végre, az „elkapás” művelet részeként értékelendő.

- 4.10.2.** Közvetlen újradobás a testről megállás nélkül ():
- Az újradobás a R fő műveletének része (a R kezdő dobásának része); az **újradobást el kell kapni** ahhoz, hogy érvényes legyen a R.
 - **Az újradobás során végrehajtott kritériumok** érvényesek: minden egyes kritérium 1 alkalommal adható meg az elkapásra és az újradobásra együtt.
 - Az újradobás utáni **elkapás alatt végrehajtott kritériumok** nem értékelhetők sem a R, sem a DA részeként.
- 4.10.3.** A **R végén vagy közvetlenül a R után végrehajtott újradobás** a R-hoz tartozik, de nem adható hozzá semmilyen kritérium (nem létezik kritérium az „újradobásra” és más kritériumok sem adhatók meg, mint pl. nem dobunk kéz nélkül). Ez a típusú dobás vagy elkapás soha nem értékelhető DA-ként.
- 4.10.4.** A R nem érvényes, ha bármely fázisában **bumerángot** hajtanak végre.
- 4.10.5. 2 nyitott buzogány dobása:** Ez a kritérium csak egyszer adható meg dobásnál, amelyet egyidejűleg, aszimmetrikusan vagy kánonban hajtanak végre. Aszimmetrikus vagy cascade dobás esetén elegendő, ha az egyik buzogány teljesíti a dobási magasság követelményt.
- 4.10.6. Karika közvetlen elkapása körzéssel a test egyéb részén** (): Ha könyökkel, nyakkal, lábbal stb. (nem nyújtott karral) hajtják végre, akkor ez a kritérium ugyanúgy érvényes, mint a „kéz segítségével” kiegészítő kritérium.

4.11. R nem érvényes a következő esetekben:

- Kéziszer magas dobása nélkül
- Hiányzik a 2 teljes bázisfordulat a repülés alatt
- 1 vagy mindkét bázisfordulat befejezetlen (nem 360°)
- Megszakítás a 2 bázisfordulat között
- Kéziszer ejtése
- Elkapás a talajról történő visszapattanással
- Szalag elkapása az anyagnál (szalagbot helyett)
- Bármely fázisában bumeráanggal mutatják be
- Teljes egyensúlyvesztés a tornász elesésével
- Függőleges tengely körüli fordulatok #1. csoportjának ismétlése több, mint 2 R-ban
- Függőleges tengely körüli fordulatok #2. vagy #3. csoportjának ismétlése több, mint 1 R-ban
- Preakrobatikus elemek egy csoportjának ismétlése több, mint 1 R-ban
- R forgás nélküli DB-vel végrehajtva, vagy olyan DB-vel, amely 180° fordulattal van meghatározva, beleértve a R utolsó fordulatát, amelyet az ilyen DB-k előkészítésére használnak
- R bemutatása 2 db 0.20 pont vagy magasabb értékű DB-vel, 1 a dobással és 1 az elkapással (kivéve forgó ugrások sorozata)
- 0.20 pont vagy magasabb értékű DB végrehajtása repülés alatt (csak forgó ugrások sorozataként megengedett)
- R forgó ugrások sorozatával: megszakítás a fordulatok között
- R forgó ugrások sorozatával: dobás/elkapás helytelen időzítése:
 - Dobás az 1. forgó ugrás előtt/után
 - Elkapás a 3. forgó ugrás előtt/után
- A nehézség a versenytérületen kívül lett elkezdve
- Kéziszer elkapása a zene befejezése után



5. SZERTECHNIKAI NEHÉZSÉG DA)

5.1. Meghatározás

5.1.1. A szertechnikai nehézség (DA) egy kéziszerszer technikai eleme ("bázis"), amelyet a kéziszerszerre vonatkozó meghatározott kritériumok alapján hajtanak végre.

5.1.2. A DA bázisok tartalmazzanak néhány (de nem minden) szertechnikai elemet (#3.3-3.4).

5.1.3. A DA a következő bázis(ok) és kritériumok kombinációjából áll:

5.1.3.1. 1 kéziszerszer bázis + minimum 2 kritérium, melyet az 1 bázis alatt hajtanak végre

5.1.3.2. "Elkapás magas dobásból" + 2. kéziszerszer bázis + minimum 1 kritérium, amelyet a 2 bázis alatt hajtanak végre

- Az "elkapás magas dobásból" elv ↓ érvényes ↓ (labda és buzogány) és ↓↓ (buzogány) esetén is.
- A 2 bázist megszakítás és szünet nélkül kell végrehajtani.

5.2. Követelmények

5.2.1. Maximum 15 DA kerül értékelésre, időrendi sorrendben (függetlenül a DA technikai kivitelezésétől). További DA nem értékelhető (nincs levonás).

5.3. DA értéke

5.3.1. Ha a DA 1 kéziszerszer bázisból + 2 kritériumból áll: A bázis értéke határozza meg a DA értékét.

Példa: Karika és labda

Bázis	Érték	Kritérium	DA érték
Hosszú gurítás 	0.30 pont		0.30 pont

5.3.2. Ha a DA a következőkből áll: „elkapás magas dobásból” + 2. kéziszerszer bázis + 1 kritérium: A DA értéke a legmagasabb bázis értéke + további 0.10 pont a 2. bázisért.

Példa: Karika és labda

Bázis	Érték	Bázis	Érték	Kritérium	DA érték
Elkapás magas dobásból ↓	0.30 pont	Hosszú gurítás 	0.30 pont		0.30 (legmagasabb bázis) + 0.10 (2. bázis) = 0.40 pont

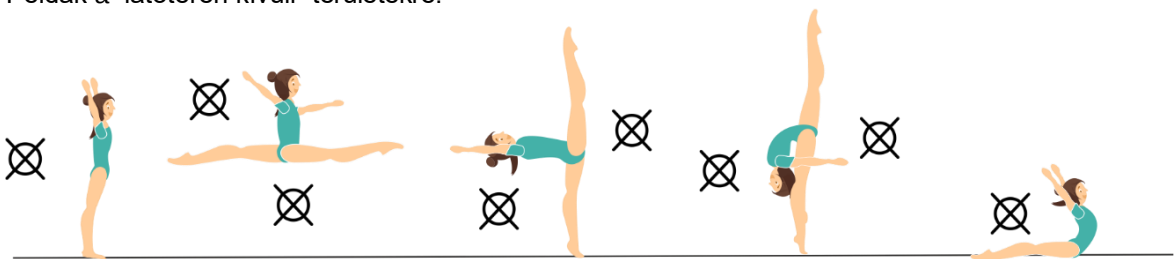
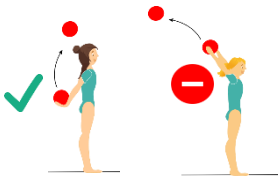
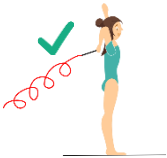
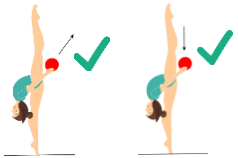


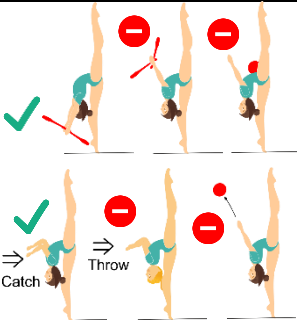
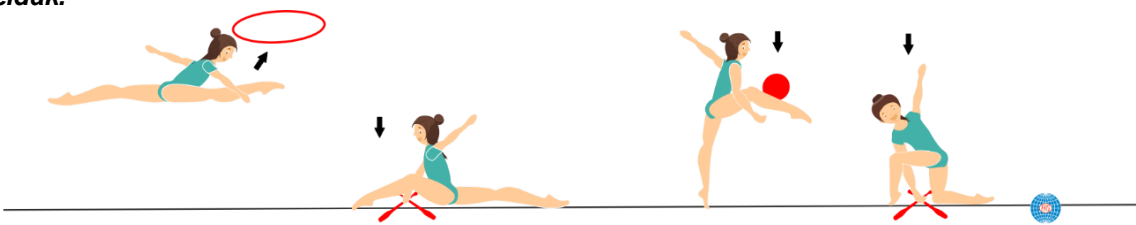
5.4. DA kritériumok

5.4.1. A kritériumok a #5.4.3. táblázatban felsorolt feltételek mellett érvényesek.

5.4.2. A DA táblázatokban (#5.8-5.11) „N/A”-ként felsorolt kritériumok nem alkalmazhatóak az adott bázis esetén és nem számíthatóak be a minimum 2 kritérium közé.

5.4.3. DA kritériumok táblázata, minden kéziszerre érvényes

DA kritériumok	
	Látótéren kívül Példák a „látótéren kívüli” területekre: 
	- Minden típusú szerttechnikai elemnél: - A „látótéren kívül” kritérium a kar, kéz (spirálok és kígyók esetén lásd alább) vagy a szerttechnikai elem(ek)et végrehajtó testrész helyzete alapján kerül értékelésre: <u>Spirálok és kígyók: amikor a kéz a fenti zónáknak megfelelő helyzetben van</u> <u>Egyéb bázisok: amikor a dolgozó kar vagy láb jelentős része a fenti zónáknak megfelelő helyzetben van.</u> - A test előtt vagy oldalt végrehajtott <u>szerttechnikai</u> elemek még akkor sem érvényesek erre a kritériumra, ha a törzs hátra hajlásban van. - A teljes kéziszer bázist vagy a 2, vagy több művelet közül egy teljes műveletet a látótéren kívül kell végrehajtani. Kivételek: <u>Hosszú gurítások és csúsztatások</u> a „látótéren kívül” vannak, ha a <u>gurítás bázis</u> bármely része (eleje, közepe vagy a vége) a „látótéren kívül” definiált zónában van végrehajtva. <u>Malomkörzés</u> „látótéren kívül” van”, ha legalább 2 vagy 4 kör a „látótéren kívül” definiált zónában van végrehajtva. - Dobások/visszapattintások/újradobások: - Nem elegendő, ha a kéziszer hátrafelé halad: a <u>dobókarnak</u> vagy a <u>dobást/visszapattintást/újradobást végrehajtó egyéb testrésznek</u> a „látótéren kívüli” zónában kell lennie. - Kéz/kezek segítségével végrehajtott szerttechnikai elemek: „Látótéren kívül” általában csak azokra a technikákra vonatkozik, ahol a dolgozó kar lent/hátul van, nem pedig azokra a technikákra, ahol a dolgozó kar fent/hátul van (a fej közelében), kivéve a következő 3 pontot:  <u>Spiráloknál és kígyóknál</u> a „látótéren kívül” akkor is megadható, ha a dolgozó kar fent/hátul és a függőleges vonal mögött van.  - Ha a <u>törzs hátra hajlásban</u> van, vízszintes alatt, a „látótéren kívül” a <u>törzs hátsó/hátulsó oldalán</u> bárhol végrehajtott bázisoknál megadható. 

	○ Ha a <u>törzs hátra hajlásban</u> van, vízszintes alatt, a "látótéren kívül" a törzs/test elülső oldalán, <u>mellmagasságban vagy alacsonyabban</u> végrehajtott bázisok esetén is megadható. Ez a pont nem vonatkozik semmilyen típusú dobási műveletre, sem kis dobások utáni elkapásokra stb.  • Ha a tornász a talajon fekszik, arccal felfelé: a kezek segítségével, karral a feje fölött végrehajtott bázisok nincsenek a „látómezőn kívül”. • A "látótéren kívül" nem adható meg a 2 kézzel a nyak mögött, hajlított karral elkapott labda esetén.  - <u>A kéz segítségével végrehajtott szertechnikai elemek esetében:</u> • <u>Minden kéz segítségével végrehajtott bázis, amikor a tornász fejjel lefelé van cigánykerékben, látótéren kívülnek minősül.</u>
≠	Kéz segítségével nélkül A kéziszernak teljesen önálló technikai mozgást kell végrehajtania a kezek segítségével nélkül, amely elindítható: • a test egy másik részének impulzusával • a kéz/kezek kezdeti impulzusával, de ezt követően a kéziszernak képesnek kell lennie arra, hogy teljesen önálló mozgást végezzen a kéz/kezek segítségével nélkül • <u>hosszú gurítások és csúsztatások: lehetséges a kéz(ek) kezdeti impulzusával is, ha a gurítás vagy a csúsztatás a kezek használata nélkül ér véget.</u> Nem érvényes: • közvetlen elkapás nyújtott karon körzéssel (O) • kéziszernak dobása/elkapása kézháton • egyik buzogány elkapása a másik buzogánnyal a kéz/alkar belső oldalán
✗	Láb/lábak alatt Egy nehéz test-kéziszernak kapcsolat végrehajtása a láb/lábak alatt. <u>A dolgozó kéznek legalább a láb/lábak alatt kell lennie.</u> Példák:  Megjegyzés buzogányhoz: Ha a malomkörzést egy karral hajtjuk végre a láb mindkét oldalán, maga a malomkörzés a láb alatt történik és a „láb alatt” kritérium a test helyzetétől függetlenül érvényes lesz.

Talajhelyzet

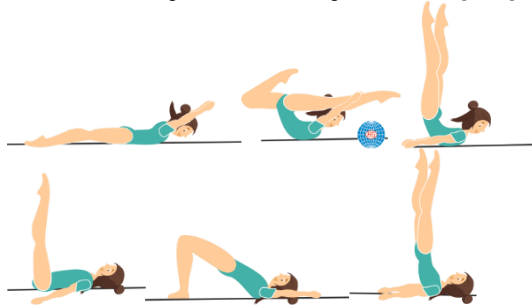
A DA elejétől a végéig talajhelyzetben végrehajtott szertechnikai elemek:

- Talajon a has és/vagy mellkas bármely részén történő támaszkodással
- Talajon a hát és/vagy nyak bármely részén történő támaszkodással
- Teljes oldalfekvés

A lábak helyzete szabadon választható.

A 2 vagy több műveletből álló bázisok esetén (lásd #3.2.1) elegendő abban a helyzetben talajon lenni a művelet végrehajtása során, amelyhez a 2 kritérium tartozik (elengedés vagy elkapás)

Példák, amelyeknél érvényes a "talajhelyzet":



Példák, amelyeknél NEM érvényes a "talajhelyzet":



W

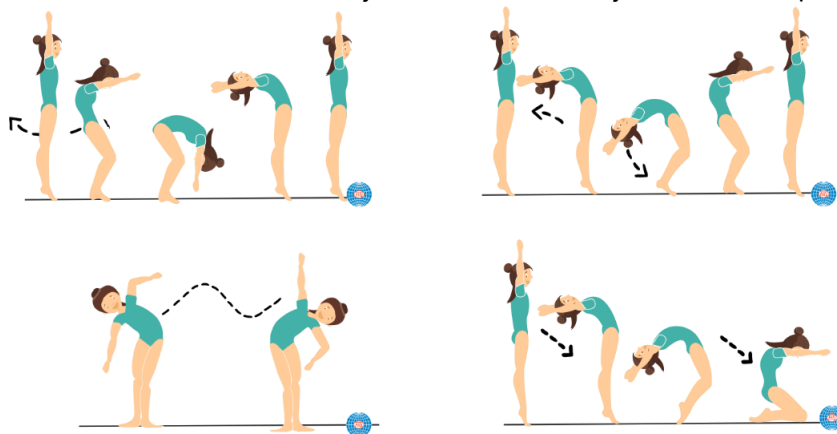
Teljes testhullám

Meghatározás:

- A teljes testhullám a test összes izmának egymás utáni összehúzódása és elernyedése a testrészek „lánca” mentén, mint egy „elektromos áram”.
- A teljes testhullám a fejtől a medencén át a lábfejekig, vagy fordítva, minden testrészre kiterjed.
- A karok részvétele nem kötelező: a karok esetleges használatát a kéziszer és/vagy a koreográfia határozza meg.
- A hullám amplitúdója szabadon választható.

Példák a teljes testhullámra:

Előre, hátra, oldalra, hátra talajra ereszkedéssel, teljes testhullám spirál fordulattal stb.



Kritérium értékelése a definíciónak megfelelően:

- Hátra és előre hajlás, **szekvenciális testmozgás nélkül** (a testszegmensek egyszerre vesznek részt nem egymás után): nem érvényes.
- A test minden szegmensének szekvenciális összehúzódása **elernyedés nélkül**: nem érvényes.
- Szekvenciális összehúzódás és elernyedés a csípőtől a fejig **a térd- és bokaízületek részvétele nélkül**: nem érvényes.

	- Szekvenciális összehúzódas és elernyedés a csípőtől a fejig a karok részvétele nélkül: érvényes – karok részvétele nem kötelező. - Szekvenciális összehúzódas és elernyedés a bokától a fejig a nyak mozgásának korlátozott amplitúdójával: kiviteli levonással együtt érvényes. <u>A bázis teljes meghatározását a hullám valamely fázisában meg kell jeleníteni. Akkor elfogadható, ha a bázis a hullám befejezése előtt befejeződik.</u> Minden teljes testhullámnak különbözőnek kell lennie: az előre/hátra/oldalra irányuló hullámok zárt vagy nyitott lábakkal különböznek, de az azonosan ismétlődő hullámok egyformának tekintendők.
DB	Testtechnikai nehézség 0.10 pont vagy magasabb értékű DB bemutatása - Az a DB, amelyet fordulattal vagy talajhelyzetben hajtanak végre, csak DB-nek számít - Minden egyes DB alatt maximum 1 DA hajtható végre. Bármely további DA ugyanabban a DB-ben (pl. Fouetté egyensúly vagy Fouetté forgás alatt) DA kísérletnek számít és nem érvényes. Ugrás- és forgássorozatok: A sorozat minden DB-jénél 1 DA végrehajtása lehetséges, ha a DA követelményeknek megfelelően van bemutatva. Pl.: egy DA azonos ismétlése DA kísérletnek számít és nem érvényes. <u>A DB kritérium csak akkor adható meg, ha a DB érvényes. Pl.: forgás DB kritérium nem adható meg bázisként nagy eltérés esetén. Fouetté forgásnál a kritérium nem adható meg nem teljes bázisfordulat vagy a 10. komponens után.</u> Megjegyzés hosszú gurítás esetén egyensúly DB-nél (kivéve dinamikus egyensúlyok): A gurítás indítása történhet a DB megkezdésével egyidőben, vagy a DB megkezdése után. A kezdeti impulzus után az egyensúly DB-t tartani kell a gurítás időtartama alatt. Ha ez nem történik meg, akkor a DB kritérium nem érvényes a hosszú gurítás DA esetén és a hosszú gurítás nem elfogadható szertechnikai elem az egyensúly DB-nél.
	Fordulat - Minimum 360° - A bázis teljes definícióját meg kell mutatni a forgás valamely fázisában. Elfogadható, ha a bázis a forgás vége előtt befejeződik. Hosszú gurítás esetén a gurítás és a forgás impulzusa egyidejűleg is végrehajtható. - Ez a kritérium nem érvényes forgással végrehajtott DB esetén. - Ez a kritérium kombinálható „talajhelyzettel”, ha a 360° fordulatot úgy hajtják végre, hogy a talajhelyzetet a bázis elejétől a végéig megtartják.

5.4.4. Az elkapás magas dobásból és hosszú gurítás DA kombinálása esetén: Ha az elkapás/gurítás elől vagy oldalt tartott karral kezdődik, a „látótéren kívül” kritérium nem érvényes az elkapásra. A „látótéren kívül” nem felismerhető, mint legalább 1 kritérium a 2 bázis mellett. Egy másik kritérium végrehajtása szükséges az elkapás és a gurítás végrehajtása alatt ahhoz, hogy érvényes legyen, mint 2 kéziszor bázisú DA.

5.4.5. A DB bármilyen ismétlése (beleértve a Fouetté egyensúlyban bemutatott formákat), DA-val vagy nélkül annál a testtechnikai nehézségnél, **nem érvényes, mint DB-kritérium értékelhető DA-ként, még akkor sem, ha két másik kritériumot teljesítettek (a DB kritériumon kívül). Kivétel: DB-sorozat esetén megengedett (lásd fentebbi táblázat).**

Magyarázatok / példák	
1. példa:	- Özugrás, DA végrehajtása nélkül - Később a gyakorlatban özugrás DA-val: özugrás ismétlése, DA nem értékelhető
2. példa:	- Fouetté egyensúly passé formával, DA végrehajtása nélkül - Passé egyensúly DA-val: passé ismétlése, DA nem értékelhető



5.4.6. Maximum 3 egymást követő DA mutatható be talajhelyzetben:

- A 3 egymást követő, "talajhelyzet" pozíció(k)ban végrehajtott DA után a tornásznak legalább 1 összekötő mozdulatot vagy nehézséget be kell mutatnia nem talajhelyzetben, mielőtt visszatérne bármilyen talajhelyzetként meghatározott pozícióba.
- Minden további egymást követő DA a talajon (amíg a tornász el nem hagyja a talajt) DA kísérletnek számít és nem érvényes (függetlenül a 2 másik érvényes kritériumtól) és a DA bírók levonással értékelik:



Levonás a DA bírók által: 0.30 pont minden 4. talajon végrehajtott, egymást követő DA elemért

5.4.7. Maximum 3 preakrobatikus elem hajtható végre, mindegyiket a preakrobatikus elemek különböző csoportjaiból kell bemutatni ahhoz, hogy érvényes legyen a „fordulat” kritérium.

- A preakrobatikus elemek értékelése időrendi sorrendben történik: az első 3 kerül értékelésre.
- Minden további DA preakrobatikus elemmel végrehajtva DA kísérletnek számít és nem érvényes (függetlenül a 2 másik érvényes kritériumtól). Nem jár levonás.
- Ugyanazon preakrobatikus elem ismétlése 2 (vagy több) különálló DA-ban DA kísérletnek számít és nem érvényes (függetlenül a 2 másik érvényes kritériumtól). Nem jár levonás.
- A DA preakrobatikus elemei lehetnek azonosak vagy eltérőek a R-ban használtaktól.

5.4.8. Ha egy preakrobatikus elem egy DB-hez csatlakozik (DA-val vagy nélkül) vagy koreográfiai céllal van használva, akkor ez a preakrobatikus elem nem számít 1-nek a 3-ból és ez a preakrobatikus elemcsoport nem megismételhető DA esetén.

5.4.9. Ha egy DA a preakrobatikus elemen és egy DB-n keresztül folytatódik, akkor az 1-nek számít a 3 preakrobatikus elemből (lásd még #5.5.2).

5.4.10. A választott függőleges tengely körüli fordulatokat a DA bírók nem rögzítik: A függőleges tengely körüli fordulatok végrehajthatók a csoportok keverékeként is és szabadon ismételhetők mindaddig, amíg a #5.6.2 pont teljesül.

Magyarázatok / példák	
Megismételhetők-e a teljes testhullám alatt végrehajtott szertechnikai elemek azonosan egy DB-ben?	Igen. A teljes testhullámok nem DB-k és az esetleges szertechnikai elemeket a DB bírók nem rögzítik.

5.5. Két bázis kombinációja

5.5.1. 2 egymást követő kéziszer bázis csak akkor kerül kiértékelésre 2 különálló DA-ként, ha az 1. bázisnak egyértelműen vége van (utána leállás), mielőtt a 2. bázist elkezdődne.

Magyarázatok / példák					
Bázis	Érték	Bázis	Érték	Kritérium	DA érték
Spirál 	0.30 pont	Magas dobás 	0.20 pont		0.30 pont Látótéren kívül, fordulat közben végrehajtott spirálok
Hosszú gurítás 	0.30 pont	Kis dobás/ elkapás 	0.20 pont		0.30 pont Labdával hosszú gurítás nyaktól lábíg, megállás nélkül, közvetlenül kis dobás lábról, elkapás háttal. A kis dobás a gurítással van kombinálva, így az elkapás nem egy új DA.



- 5.5.2. **2 egymást követő azonos kéziszer bázis** ugyanolyan test-kéziszer kapcsolatként bemutatva, a kéziszer megállása nélkül **2 vagy több, egymást követő testtechnikai/nehézségi elemnél** 1 DA-nak van értékelve.

Magyarázatok / példák
<i>Ugyanolyan spirál szalaggal, azonos kartartással végrehajtva 2 egymást követő testtechnikai elemnél – bógni előre egyensúlyi helyzetbe “szabad lábbal spárganyítás előre segítség nélkül, törzs hátra hajlásban, vízszint alatt” – 1 DA: spirál (látótéren kívül + fordulat és DB). Ez 1-nek számít a 3 preakrobatikus elemből (lásd #5.4.9).</i>

- 5.5.3. **2 különálló kéziszer bázis** bemutatása egyenként 2 kritériummal ugyanannál a testtechnikai elemnél/nehézségnél 2 DA-nak számít, a 2. DA kísérletnek számít és nem érvényes.

- 5.5.4. Ha **2 kéziszer bázist** kombinálunk „elkapás magas dobásból” kritérium nélkül és **csak 1 kritérium** teljesül: nem értékelhető DA-ként.

Magyarázatok / példák					
Bázis	Érték	Bázis	Érték	Kritérium	DA érték
<i>Spirál (anyagot fogva)</i> 	<i>0.30 pont</i>	<i>Magas dobás</i> 	<i>0.20 pont.</i>		<i>Nem DA</i>

- 5.5.5. Ha **2 kéziszer bázist** kombinálunk és **2 kritérium** teljesül: A 2 kritériummal végrehajtott bázis lesz érvényes. Ha mindkét bázist 2 kritériummal hajtjuk végre, akkor a legmagasabb értékű bázis határozza meg az értéket.

- 5.5.6. Minden 2 vagy több művelettel rendelkező bázis (lásd #3.2.1) 1 bázisnak számít minden egyes elemnél és nem pl. 1 kis dobás bázisnak az 1. fázisnál + 1 bázisnak a testről visszapattintás 2. fázisánál.

5.6. Értékelés

- 5.6.1. A DA akkor lesz érvényes, ha a **kéziszer bázisra és a kritériumokra** meghatározott követelmények teljesülnek.

Magyarázatok / példák
<i>A tornász megpróbál DA-t végrehajtani „labda gurítása <u>2 nagy testrészen</u>” bázissal, de a labda valójában nem gurul át 2 nagy testrészen. Ez DA kísérletnek számít és nem érvényes, mert a bázis definíciója nem teljesül. A gurítástól függően kiviteli levonás járhat.</i>

- 5.6.2. Egy **DA azonos ismétlése** (a bázis(ok) és kritérium(ok) teljes kombinációjának megismétlése azonos végrehajtással) DA kísérletnek számít és nem érvényes.



5.6.3. Minden **2 vagy több művelettel** rendelkező bázisnál (lásd #3.2.1), a 2 kritériumot ugyanannál a műveletnél kell végrehajtani (pl. nem 1-et a dobásnál és 1-et az elkapásnál). A műveletek értékelése időrendi sorrendben történik:

5.6.3.1. Ha 2 kritériumot teljesítenek a kis dobás során, de az egyik vagy mindkettő nem érvényes: A "kis dobás" DA kísérletnek számít és nem érvényes, függetlenül attól, hogy 2 érvényes kritérium van az elkapás során.

5.6.3.2. Ha 1 kritérium teljesül a bumeráng elengedésekor, a bumeráng elkapásakor pedig 2 kritérium teljesül: a bumeráng DA érvényes.

5.6.4. Különbségtétel a **DA** és a helytelenül végrehajtott **R** között:

5.6.4.1. A magas dobás és a repülés alatt 360° vagy annál több fordulat os elem végrehajtása utáni elkapás a R jellemzője. Az ilyen elemeket mindig R-ként értékeljük, soha nem DA-ként. Kivétel: egy izolált forgás DB a repülés alatt, melyet a dobás és az elkapás pillanatában fordulat nélkül hajtanak végre, nem számít R-nak.

5.6.4.2. Ha a tornász nem hajt végre fordulatot a repülés alatt: A dobás és/vagy elkapás a fordulat alatt DA-nak értékeljük, ha a DA definíciója teljesül.

5.7. DA nem érvényes a következő esetekben:

- A bázis vagy a kritériumok nem a meghatározás szerint lettek végrehajtva
- Kéziszer ejtése
- Több, mint 3 DA preakrobatikus elemmel, mint „fordulat” kritérium, időrendi sorrendben értékelve
- Több, mint 3 egymást követő DA talaj helyzetben
- Ugyanazon csoportba tartozó preakrobatikus elem több, mint 1 DA-ban
- Egyensúlyvesztés 1 vagy 2 kézre, vagy kéziszerre történő támaszkodással
- Teljes egyensúlyvesztés a tornász elesésével
- Végrehajtás a R bármely fázisában
- Szalag elkapása véletlenül az anyagnál (hibából)
- A nehézség a versenyterületen kívül lett elkezdve
- A nehézség bármely része a zene befejezése után lett bemutatva



5.8. DA BÁZISOK ÉS KRITÉRIUMOK TÁBLÁZATA: KARIKA



Bázis	Bázis jelölése	Érték	Kritérium						
				$\neq$	$\neq$		$=$	w	DB
Karika hosszú gurítása legalább 2 nagy testrészen		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Karika szabad fordulata a tengelye körül: A test egy része körül (kivéve kezek) vagy a test egy részén (nyitott tenyér esetén nem érvényes)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Körzés (min. 1) a test egy része körül (nem a kezekkel és nem a nyújtott karon)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Áthaladás a karikán a test egészével vagy egy részével (2 nagy testrész)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Karika gurítása a talajon		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Pörgetés (min. 1) a talajon a saját tengelye körül		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Átadás a kéz segítségével nélkül legalább 2 testrész között (nem a kezekkel)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Karika csúsztatása legalább 2 nagy testrészen		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Kis dobás/elkapás (beleértve a szabadesést is)	$\rightarrow$	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Tolás, lökés, visszapattintás: A test különböző részeinek használatával, kivéve kezek/karok	$\rightarrow$	0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Magas dobás		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Magas dobás tengely körüli fordulattal		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Karika elkapása magas dobásból	$\downarrow$	0.30	v	v	v	v	v	v	v

Jelölés	Magyarázatok / példák
	Magas dobás karikával, repülés közben tengely körüli fordulattal: - Karika dobása függőleges vagy vízszintes tengely körüli fordulattal repülés közben, megtartva a forgási síkot a karika repülésének elejétől a végéig. - A kezdeti impulzust a karika dobása közben 1 vagy 2 kézzel, vagy egy másik testrésszel állítja be a tornász.
$\downarrow \rightarrow$	Lehetőség van az „elkapás maga dobásból” és a „visszapattintás a testről” 2 bázis kombinálására 1 DA-ban.



5.9. DA BÁZISOK ÉS KRITÉRIUMOK TÁBLÁZATA: LABDA

Bázis		Bázis jelölése	Érték	Kritérium						
				☒	≠	≠	○	=	w	DB
Labda hosszú gurítása legalább 2 nagy testrészen		∞	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Labda elkapása magas dobásból 1 kézzel		↓	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Pattintás	1 nagy pattintás (térdmagasságban és feljebb) a talajon	∨	0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
	Kis pattintások (min. 3) sorozata a talajon		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
A labda szabad forgása a test egy részén		∞	0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Átadás a kéz segítségével nélkül legalább 2 testrész között (nem a kezekkel)		∞	0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Kis dobás/elkapás (beleértve a szabadesést is)		→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Tolás, lökés, visszapattintás: A test különböző részeinek használatával, kivéve kezek/karok		→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Magas dobás		↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Labda elkapása magas dobásból		↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Visszapattintás a talajról magas dobás után és azonnali elkapás (bármilyen magasságban, nem kézzel/karral)		↘	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v

Jelölés	Magyarázatok / példák
↓	A DA csak akkor érvényes, ha a labdát 1 kézzel kapták el. Ha a tornász megpróbálja 1 kézzel elkapni a labdát, de a másik kezével vagy a testével mentenie kell a labdát, az DA kísérletnek számít és nem érvényes, kivételi levonás jár.
∨	Kis pattintások sorozata (min. 3) a talajon: A 2 kritériumot ugyanannál a műveletnél kell végrehajtani (pl. 1 kritérium az 1. pattintásnál és egy másik kritérium a 3. pattintásnál nem megfelelő). A műveletek értékelése időrendi sorrendben történik.
↓ ↓ ↘	A labda magas dobásból történő elkapásához kapcsolódó bázisok közül egy elemben csak 1 érvényes: vagy ↓ (elkapás magas dobásból) vagy ↓ (labda elkapása magas dobásból 1 kézzel) vagy ↘ (visszapattintás a talajról magas dobás után és azonnali elkapás) de egyik sem együtt, 2 bázisként 1 DA-ban.
↓ →	Lehetőség van az "elkapás magas dobásból" és a „visszapattintás a test különböző részeiről, kivéve a kezeket/karokat” 2 bázis kombinálására 1 DA-n belül.





5.10. DA BÁZISOK ÉS KRITÉRIUMOK TÁBLÁZATA: BUZOGÁNY

Bázis	Bázis jelölése	Érték	Kritérium						
				$\neq$	$\neq$		$=$	w	DB
Malomkörzés (min. 4/6 körzés)		0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Kis dobás/elkapás 2 nyitott buzogánnyal	$\Rightarrow$	0.30	v	v	v	v	N/A	v	v
Kis körzések 2 buzogánnyal		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Hosszú gurítás legalább 2 nagy testrészen		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
1 vagy 2 buzogány szabad fordulata a test egy része vagy a másik buzogány körül		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Átadás a kéz segítségével nélkül legalább 2 testrész között (nem a kezekkel)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Buzogány csúsztatása legalább 2 nagy testrészen		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
2 összeillesztett buzogány kis dobása/ <u>elkapása</u>		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
• Kis dobás/elkapás (beleértve a szabadesést) • Visszapattintás a talajról	$\rightarrow$	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Tolás, lökés, visszapattintás: A test különböző részeinek használatával, kivéve kezek/karok	$\rightarrow$	0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Magas dobás		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Magas dobás 2 nyitott buzogánnyal		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Buzogány elkapása magas dobásból	$\downarrow$	0.30	v	v	v	v	v	v	v
1 buzogány elkapása magas dobásból azzal a kézzel, amelyik a másik buzogányt tartja		0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
2 nyitott buzogány egyidejű elkapása magas dobásból	$\Downarrow$	0.30	v	v	v	v	v	v	v



Jelölés	Magyarázatok / példák
⇒	Kis dobás/elkapás 2 nyitott buzogánnyal: Minimum 2 kritériumot kell teljesíteni ugyanannál a műveletnél (pl. elkapás). A kritériumok a következőképp teljesíthetők: 2 ugyanazzal a buzogánnyal, 1 mindkét buzogánnyal és több, mint 1 mindkét buzogánnyal. Minden esetben 1 DA-nak számít.
↗	Magas dobás 2 nyitott buzogánnyal: a két buzogány dobható: - egyszerre, a két buzogány párhuzamosan repül - aszimmetrikusan - kánonban Aszimmetrikus és cascade dobások esetén elegendő, ha 1 buzogány teljesíti a dobás magassági követelményét. Cascade dobás: A cascade dobás 2 buzogány egymás utáni dobása, mely során mindkét buzogány ugyanabban az időpontban a levegőben van. Ez a fajta dobás egy bázis, ezért a szükséges kritériumok teljesíthetők az 1. vagy a 2. buzogánnyal is, amennyiben legalább az egyik buzogányt magasra dobja a tornász. Minimum 2 kritériumot kell teljesíteni ugyanannál a műveletnél (1. vagy 2. dobásnál), függetlenül a dobás magasságától.
⇓	2 nyitott buzogány egyidejű elkapása: A buzogányokat el lehet kapni a buzogány bármely részén. ↓
↓ ↓ ↓	A buzogány(ok) magas dobásból történő elkapásával kapcsolatban csak 1 bázis érvényes: vagy ↓ (buzogány elkapása magas dobásból) vagy ↓ (2 nyitott buzogány egyidejű elkapása magas dobásból) vagy (1 buzogány elkapása magas dobásból azzal a kézzel, amelyik a másik buzogányt tartja). Ezen bázisok egyetlen kombinációja sem szerepelhet 1 DA-ban 2 bázissal. A 2 buzogány elkapása cascade dobás vagy aszimmetrikus dobás után 1 DA, 1 alkalommal. - Ha a cascade vagy aszimmetrikus dobás után a 2 buzogányt egyszerre kapják el: A „2 buzogány egyidejű elkapása” bázis értékelhető. - Ha a cascade vagy aszimmetrikus dobás után a 2 buzogányt nem egyszerre kapják el: Az „elkapás magas dobásból” 1 alkalommal értékelhető. Nem számít DA-nak az elkapás az esetlegesen kis dobásból (nincs új bázis), és nem számít 2. alkalommal az „elkapás magas dobásból”.



5.11. DA BÁZISOK ÉS KRITÉRIUMOK TÁBLÁZATA: SZALAG

10

Bázis	Bázis jelölése	Érték	Kritérium						
			⊗	≠	≠	○	=	w	DB
Spirál/ "Dugóhúzó" (≠ nem érvényes)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Kígyó		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Bumeráng a levegőben		0.40	v	v	v	v	v	v	v
Bumeráng kiengedéssel/ és/vagy visszahúzással a talajon		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Echappé és elkapás		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Szalagbot hosszú gurítása legalább 2 nagy testrészen		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Áthaladás az egész testtel vagy a test egy részével a szalag rajzolata felett		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Bot tartása kéz nélkül (pl. nyak, térd, könyök) mozdulatok vagy fordulatok nehézségek (nem "lassú fordulat") közben, teljes kört létrehozva mintaként a test körül az anyaggal		0.20	v	v	N/A	N/A	v	v	v
Átadás a kéz segítsége nélkül legalább 2 testrész között (nem a kezekkel)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Kis dobás/elkapás (beleértve a szabadesést)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Tolás, lökés, visszapattintás: A test különböző részeinek használatával, kivéve kezek/karok		0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Magas dobás		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Magas dobás a talajon történő csúsztatásból		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Szalag elkapása magas dobásból		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Jelölés	Magyarázatok / példák
	Szalag csúsztatása a talajon dobás előtt A szalagot a végén (vagy a végétől 50 cm-re) fogva egy nagy karkörzést kell végrehajtani, hogy impulzust adjon a szalagnak. Ez a mozdulat a szalag csúszó mozgását okozza a talajon (a csúsztatás során a szalagnak mozognia kell, nem feküdhethet a padlón). A dobást azonnal el kell végezni, amint a tornász kézzel vagy lábbal elkapta a botot/anyagot.



6. ÚJ, EREDETI SZERTECHNIKAI ELEMÉK

- 6.1. Az edzőket arra bíztatják, hogy küldjenek be eredeti szertechnikai nehézségeket (DA).
- 6.2. Az eredeti DA-t figyelembe kell venni azoknál az elemeknél, amelyek olyan szertechnikai bázist képviselnek, amely jelenleg vagy korábban nem szerepeltek a Szabálykönyvben és még nem mutatták be versenyen.
- 6.3. Az eredeti DA-t a nemzeti szövetségnek hivatalosan be kell küldenie a Technikai Bizottsághoz a FIG irodán keresztül elektronikus levélben vagy postai úton.
- 6.4. Az elem jóváhagyása/értékelése iránti kérelemhez csatolni kell az angol nyelvű leíró szöveget, az elem rajzait, az elemről készült videót önmagában és egy másik videót a teljes kompozícióról, amelyben az elemet bemutatják a verseny során.
- 6.5. Az eredeti DA-t a Technikai Bizottság a kérelem kézhezvételét követő következő ülésén felülvizsgálja.
- 6.6. A döntést a lehető leghamarabb írásban közöljük az érintett nemzeti szövetséggel.
- 6.7. Jóváhagyás esetén a Technikai Bizottság meghatározza a bázis értékét az adott kéziszerenél és bekerül a szertechnikai elemek táblázatába. Az érintett tornász **0.30 pont eredetiségi bónuszt** kap a DA paneltől ezért az eredeti DA-ért, amelyet **hírlevélben tesznek közzé**.
- 6.8. Bármely tornász elvégezheti ugyanazt az elemet az eredetiségi érték nélkül.
- 6.9. Ha az eredeti DA-t kis végrehajtási hibával mutatják be, akkor a DA érvényes, de nem jár az eredetiségi bónusz.



7. NEHÉZSÉGI PONTSZÁM (D)

7.1. A D-bírók értékelik a nehézségeket, alkalmazzák a részpontszámokat és levonják a lehetséges büntetéseket, illetőleg:

7.2. D-bírók 1. alcsoportja (DB)

Nehézség	Minimum/Maximum	Levonás 0.30 pont
Testtechnikai nehézség (DB)	Minimum 1 a testtechnikai nehézségek minden csoportjából Maximum 8	•  nincs megkísérelve •  nincs megkísérelve •  nincs megkísérelve
Egyensúly "lassú fordulattal"	Maximum 1 lábujjon Maximum 1 talpon	Több, mint 1 lábujjon Több, mint 1 talpon
Dinamikus elemek fordulattal (R)	Maximum 4	Nincs levonás

7.3. D-bírók 2. alcsoportja (DA)

Nehézség	Minimum/Maximum	Levonás 0.30 pont
Szerttechnikai nehézség (DA)	Maximum 15	Nincs levonás
Egymást követő DA talaj helyzetben	Maximum 3 egymás után	Minden 4. egymást követő



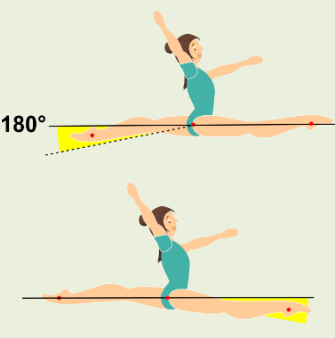
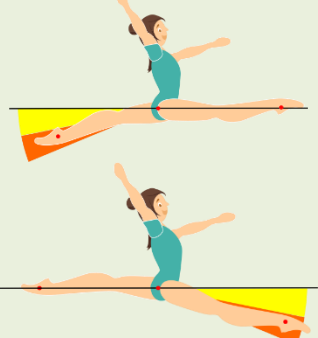
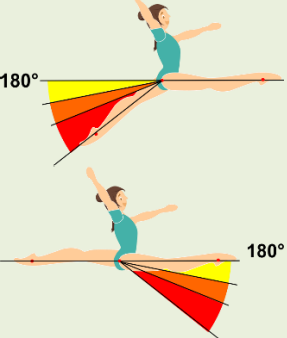
8. UGRÁSOK

8.1. Általánosságok

8.1.1. Minden ugrásnak rendelkeznie kell a **következő alapvető jellemzőkkel**:

- **Határozott és fixált forma** a repülőfázis alatt
- Az ugrás **magassága** (emelkedés) elegendő a megfelelő forma megmutatásához

8.1.2. Az ugrás nehézség **jól meghatározott forma nélkül** (a #9. táblázat definíciójának megfelelően) **és a fixált forma megmutatásához szükséges megfelelő magasság** hiánya miatt kiviteli levonás jár (#2.5.2-2.5.4).

Magyarázatok / példák		
Ugrások értékekkel és eltérésekkel		
DB érvényes: 0.30 pont	DB érvényes: 0.30 pont	DB nem érvényes: 0.00 pont
		
Spárga pozíció kis eltéréssel	Spárga pozíció közepes eltéréssel	Spárga pozíció nagy eltéréssel
Kiviteli levonás 0.10 pont	Kiviteli levonás 0.30 pont	Kiviteli levonás 0.50 pont

8.2. Az **1 vagy 2 lábról indított** ugrás **azonosnak** számít.

8.3. Minden **ugrás, amely fordulato(ka)t** tartalmaz: Az ugrás értékét a végrehajtott fordulat(ok) határozzák meg. A 180°-nál kevesebb fordulattal végrehajtott ugrás nehézség alap értéke (fordulat nélkül) érvényes lehet, ha a táblázatban szerepel fordulat nélkül is és az alap jellemzőknek megfelelően mutatták be.

8.4. A test repülés közbeni fordulatát (180° vagy 360°) a pliéből indítástól a pliébe visszaérkezésig értékeljük.

8.5. Minden DB csak egyszer hajtható végre függetlenül a repülésben **végrehajtott fordulatok** számától: Ugyanaz a forma, amelyet egyszer 180° fordulattal, egy másik alkalommal pedig 360° fordulattal hajtottak végre, azonos DB-nek számít.

8.6. Minden **gyűrű** ugrás nehézség esetén a lábfejnek vagy a lábszár egy másik részének zárt gyűrű helyzetben kell lennie. **A fej bármely részének érintése (beleértve a frizurát/kontyot) követelmény a helyes forma bemutatásához.**

8.6.1. A DB érintés nélkül legfeljebb 20° eltéréssel érvényes, kiviteli levonás jár érte (#2.5.2-2.5.3).

8.7. A **törzs hátra hajlásával** végrehajtott ugrások esetén a fejnek érintkeznie kell a lábbal. **A láb valamely részének érintése követelmény a helyes forma bemutatásához.**

8.7.1. A DB érintés nélkül legfeljebb 20° eltéréssel érvényes, kiviteli levonás jár érte (#2.5.2-2.5.3).

8.7.2. **Kivétel:** A "törzs hátra hajlása" nagy eltéréssel végrehajtva kiviteli levonással jár (#2.5.4), de az ugrás alap értéke érvényes lehet (lásd #2.5.5), amennyiben a táblázatban szerepel „hátra hajlás” nélkül és a bemutatás során az alapvető jellemzők teljesülnek.

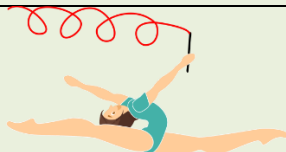
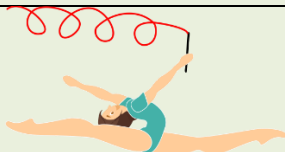
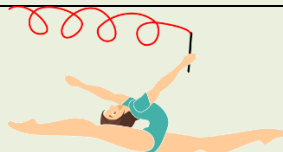
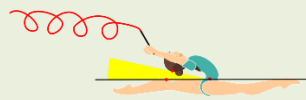
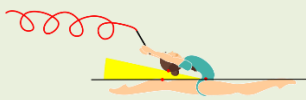
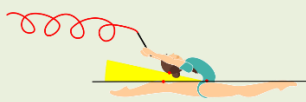
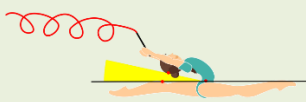
8.8. Az 1-nél több fő műveletből álló ugrásokat (pl. spárgaugrás gyűrűvel) úgy kell végrehajtani, hogy a repülőfázis során **egyetlen, jól látható képet** hozzon létre **egy fixált és jól meghatározott forma** bemutatásával, ne pedig két különálló mozdulat legyen (átlépő technika, lásd kivetel, #2.1.5). Az ilyen ugrások értékelésekor a #2.5.2-2.5.4 pontban szereplő eltéréseket kell alkalmazni. Ha nincs olyan pillanat (nincs kép), ahol minden művelet egyidejűleg teljesül legfeljebb 20°eltéréssel, a nehézség nem érvényes.

8.9. Az ugrások **ismétlése** azonos mezőből nem érvényes (#2.4.1), kivéve **sorozatban** (#2.4.3).

8.10. Lehetőség van ugrások végrehajtására felugrással és leérkezéssel 1 lábra **sorozatban**. Egy ugrássorozat 2 vagy több egymást követő, **azonos ugrásból** áll (#2.4.3), amelyeket köztes lépéssel vagy anélkül hajtanak végre (az ugrás típusától függően):

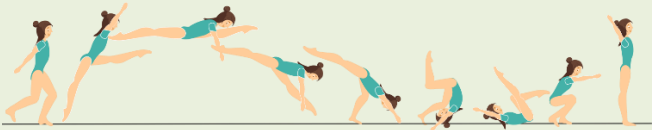
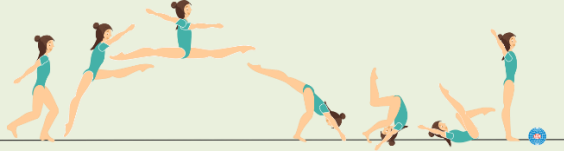
- Minden egyes ugrás a sorozatban külön értékelendő
- Minden egyes ugrás a sorozatban **1 ugrás DB-nek** számít

8.10.1. Ha a tornász ugrás **sorozatot** hajt végre és a sorozatban 1 vagy több ugrás **nagy eltéréssel** (lásd #8.7.2), **vagy érvényes szertechnikai elem nélkül** kerül bemutatásra, akkor a „sorozat” elve nem teljesül, viszont az összes **végrehajtott forma érvényes** a megfelelő kiviteli levonásokkal együtt abban az esetben is, ha a szertechnikai elemek ismétlődnek (lásd #3.6.1.6).

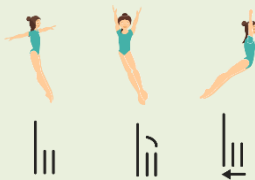
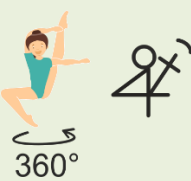
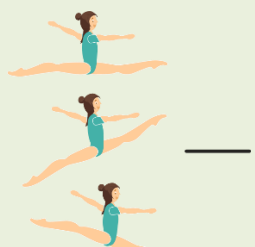
Magyarázatok / példák			
1. példa: Ugrás sorozat			
DB érvényes: 0.50 pont	DB érvényes: 0.50 pont	DB érvényes: 0.50 pont	
			
2. példa: Ugrások sorozata eltérésekkel + izolált ugrás			
DB érvényes: 0.50 pont	DB érvényes: 0.30 pont	DB érvényes: 0.50 pont	DB nem érvényes: DB ismétlése
			
Sorozat			Izolált
Kiviteli levonás:			
Hátra hajlás eltérés 0.10 pont	Hátra hajlás eltérés 0.50 pont	Hátra hajlás eltérés 0.10 pont.	Nincs kiviteli levonás
3. példa: Izolált ugrás + ugrás sorozat eltérésekkel			
DB érvényes: 0.30 pont	DB érvényes: 0.50 pont	DB nem érvényes: DB ismétlése	DB nem érvényes: DB ismétlése
			
Izolált	Sorozat		
Kiviteli levonás:			
Nincs kiviteli levonás	Hátra hajlás eltérés 0.10 pont	Hátra hajlás eltérés 0.50 pont	Hátra hajlás eltérés 0.10 pont

8.11. Az érvényességhez az ugrásokat **minimum 1 szertechnikai elemmel** kell végrehajtani, a #3.3-3.4. táblázatban szereplő definíció szerint végrehajtva.

8.12. A **“spárga-bukfenc”** (ugrás törzshajlítással előre, melyet közvetlenül egy bukfenc követ) nem számít ugrás DB-nek, hanem preakrobatikus elem.

Magyarázatok / példák	
	“Spárga-bukfenc” preakrobatikus elem Nem DB-ként van értékelve 1 fordulatot elemnek számít
	Spárga DB + “bukfenc előre” preakrobatikus elem Spárga ugrás DB-ként van értékelve Bukfenc előre 1 fordulatot elemnek számít

8.13. Specifikus ugrás nehézségek technikája:

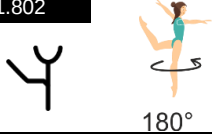
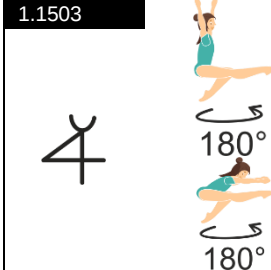
Magyarázatok / példák	
	“Bokaütő” előre, hátra vagy oldalra Az elrugaskodás során a lendítő lábat előre, hátra vagy oldalra emeljük 45°-ig (vagy magasabbra). Az elrugaskodó láb a talajt elhagyva 45°-ban (vagy magasabban) megüti a korábban felemelt lábat. Végül a tornász az elrugaskodó lábra érkezik.
	“Olló” ugrás lábtartás cserével hátra, gyűrű helyzetbe Elrugaskodás 1 lábról, lábtartás csere hátra, gyűrű helyzetbe: A gyűrű helyzetet mindkét lábnak egymás után be kell mutatni.
	Csuka ugrás zárt vagy nyitott lábakkal A csukaugrást mindig a lábak közé vagy fölé történő előre törzshajlítással kell végrehajtani.
	“Kozák” ugrás a lábak különböző pozícióival vagy fordulattal A hajlított láb lábfejének közel kell lennie a medence magasságához, a térdnek pedig vízszintesen vagy magasabban kell elhelyezkednie.
	“Kozák” ugrás “Zhukova” Kozák ugrás nyújtott, magas láblendítéssel oldalra, lábfej emelésével a fej fölé, a felemelt, nyújtott láb fogásával. A hajlított láb lábfejének közel kell lennie a medence magasságához, a térdnek pedig vízszintesen vagy magasabban kell elhelyezkednie. A felemelt lábbal ellentétes irányban 360° fordulat.
	Spárga ugrás (elrugaskodás 1 vagy 2 lábról) Az ugrás legmagasabb pontján 180°-os spárganyitás szükséges. A spárganyitás lehet vízszintes, de akkor is elfogadható, ha a 180°-os pozíciót úgy mutatják be, hogy az egyik láb vízszintes helyzet felett van, a másik pedig alatta.

	Oldalspárga (elrugaszkodás 1 vagy 2 lábról) Az ugrás legmagasabb pontján 180°-os, vízszintes spárganyítás szükséges.
	“Zaripova” és “Agiurgiuculese” ugrások Elrugaszkodás és érkezés a hátsó lábra. Ezeknél a nehézségeknél a “spárganyítás” és “gyűrű helyzet” egyaránt követelmény.
	Őzugrás (elrugaszkodás 1 vagy 2 lábról) Az elől lévő lábnak maximálisan hajlítottnak, a lábfejnek pedig közel lennie a combhoz. A lábaknak 180°-ban nyitottnak kell lenniük, az őz pozíció lehet vízszintes, de akkor is elfogadható, ha a 180°-os pozíciót úgy mutatják be, hogy az egyik láb vízszintes helyzet felett van, a másik pedig alatta.
	Őzugrás gyűrű helyzettel vagy hátra hajlással (elrugaszkodás 1 vagy 2 lábról) Az elől lévő lábnak maximálisan hajlítottnak, a lábfejnek pedig közel lennie a combhoz. A lábaknak 180°-ban nyitottnak kell lenniük, az őz pozíció lehet vízszintes, de akkor is elfogadható, ha a 180°-os pozíciót úgy mutatják be, hogy az egyik láb vízszintes helyzet felett van, a másik pedig alatta. Gyűrű helyzet: A hátsó lábnak zárt gyűrű helyzetben kell lennie. A helyes formához a fej valamely részét meg kell érinteni. Hátra hajlás: A helyes formához a láb valamely részét meg kell érinteni.
	Váltóspárga nyújtott lábváltással A lábváltás előtt a lendítő lábat legalább 45°-ig kell emelni. A lábváltás után az ugrás legmagasabb pontján 180°-os spárganyítás szükséges.
	Váltóspárga hajlított lábváltással A lábváltás előtt az elől lévő térdet vízszintes helyzetbe kell emelni (passé). A lábváltás után az ugrás legmagasabb pontján 180°-os spárganyítás szükséges.
	Fouetté Lábtartás csere nem történik; repülés közben 180° fordulat végrehajtása az elrugaszkodó láb hossz tengelye felett és érkezés az elrugaszkodó lábra.
	Kadett Lábtartás csere történik; repülés közben 180° fordulat végrehajtása az elrugaszkodó láb hossz tengelye felett és érkezés a lendítő lábra.
	“Pillangó” ugrás A lábak egymás után félköröket rajzolnak le a levegőben. A lábaknak legmagasabb pontjukon vízszintesen vagy annál magasabban kell elhelyezkedniük. Repülés közben a törzs vízszintes helyzetben van vagy valamivel alatta. A törzs nem lehet függőlegesen lefelé. Minimum 180° fordulat felugrástól a leérkezésig.

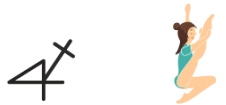
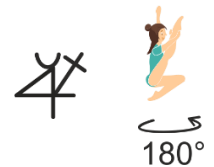
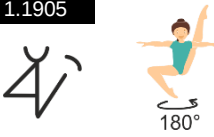
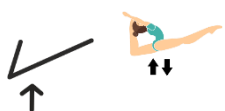
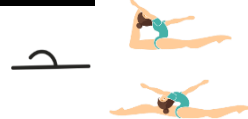
9. UGRÁS NEHÉZSÉGEK TÁBLÁZATA (Λ)

Ugrások fajtái	Érték						
	0.10 pont	0.20 pont	0.30 pont	0.40 pont	0.50 pont	0.60 pont	0.70 pont
1. Zsugor ugrás 360°fordulattal, elrugaskodás 2 lábról	1.101   360°						
2. „Olló” ugrás hajlított lábakkal előre 360° fordulattal („kis ördög”)	1.201   360°						
3. Függőleges felugrás nyújtott lábakkal és fordulattal, elrugaskodás 2 lábról	1.301   360°		1.303   720°				
4. Függőleges felugrás hajlított térdel (passé), fordulattal	1.401   360°		1.403   720°				
5. Függőleges felugrás, nyújtott lábemeléssel előre vízszintesig, fordulattal		1.502   180°	1.503   360°				
6. Függőleges felugrás, nyújtott lábemeléssel oldalra vízszintesig, fordulattal		1.602   180°	1.603   360°				
7. Függőleges felugrás, nyújtott lábemeléssel hátra vízszintesig, fordulattal		1.702   180°		1.704   360°			

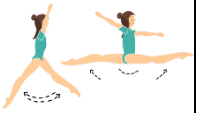
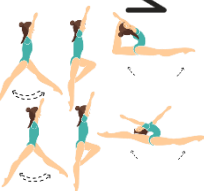
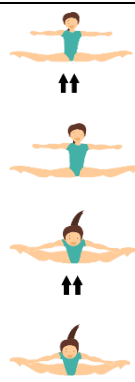
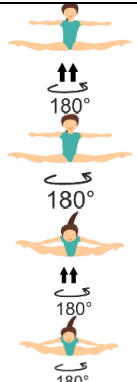


Ugrások fajtái	Érték						
	0.10 pont	0.20 pont	0.30 pont	0.40 pont	0.50 pont	0.60 pont	0.70 pont
8. Függőleges felugrás, hajlított lábemeléssel hátra vízszintesig (attitude), fordulattal		1.802 		1.804 			
9. "Bokaütő" előre	1.901 						
10. "Bokaütő" oldalra	1.1001 						
11. "Bokaütő" hátra	1.1101 						
12. „Ollóugrás” lábtartás cserével elől: lábak egymás után vízszintesen	1.1201 						
13. Ollóugrás” lábtartás cserével hátul: 45°-ban vagy gyűrűvel	1.1301 	1.1302 					
14. Csukaugrás zárt vagy nyitott lábakkal, elrugaszkodás 1 vagy 2 lábról			1.1403 				
15. "Kozák" ugrás: Nyújtott lábemeléssel előre vízszintesig, törzshajlítással előre vagy anélkül, fordulattal is	1.1501 		1.1503 				

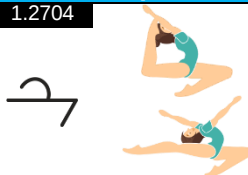
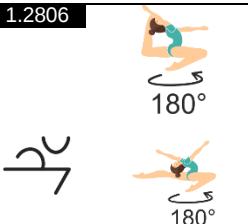
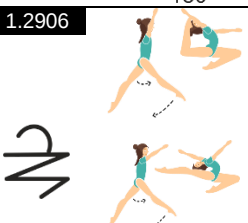
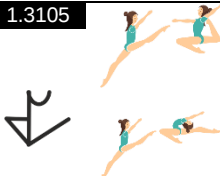


Ugrások fajtái	Érték						
	0.10 pont	0.20 pont	0.30 pont	0.40 pont	0.50 pont	0.60 pont	0.70 pont
16. "Kozák" ugrás: Nyújtott lábemeléssel előre magasra, fej fölé, segítséggel, fordulattal is		1.1602 		1.1604 			
17. "Kozák" ugrás: Nyújtott lábemeléssel előre magasra, fej fölé, segítség nélkül, fordulattal is			1.1703 		1.1705 		
18. "Kozák" ugrás: Nyújtott lábemeléssel oldalra magasra, fej fölé, azonos oldali kéz segítségével, fordulattal is, 'Zhukova' ugrás az ellenoldali kéz segítségével, 360°fordulattal		1.1802 		1.1804 	1.1805 		
19. "Kozák" ugrás: Nyújtott lábemeléssel oldalra magasra, fej fölé, segítség nélkül, fordulattal is			1.1903 		1.1905 		
20. Gyűrű 1 vagy 2 lábbal („Kabaeva”), elrugaszkodás 1 vagy 2 lábról		1.2002 	1.2003 				
21. Spárga ugrás, gyűrű helyzettel vagy törzshajlítással hátra, elrugaszkodás 1 vagy 2 lábról Zaripova: spárgagyűrű, elrugaszkodás és érkezés azonos lábra			1.2103 	1.2104 	1.2105 		

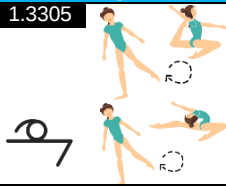
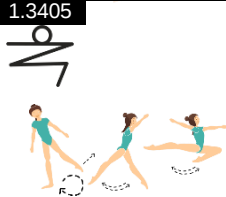
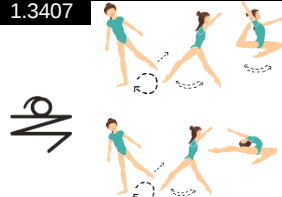
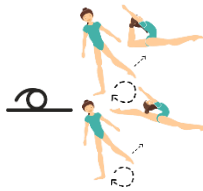
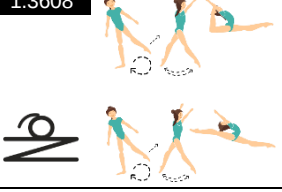
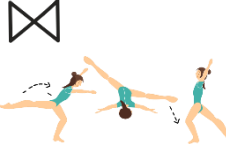


Ugrások fajtái	Érték						
	0.10 pont	0.20 pont	0.30 pont	0.40 pont	0.50 pont	0.60 pont	0.70 pont
22. 2 vagy 3 egymást követő spárgaugrás az elrugaszkodó láb változtatásával (1 DB-nek számít)					1.2205 2 —  √ 2		1.2207 3 —  √ 3
23. Váltospárga nyújtott lábváltással, gyűrűvel/ hátra hajlással is					1.2305  		1.2307  
24. Váltospárga hajlított lábváltással, gyűrűvel/ hátra hajlással is				1.2404 		1.2406 	
25. Oldalspárga, elrugaszkodás 1 vagy 2 lábról, törzshajlítással előre, fordulattal is			1.2503 		1.2505 		
26. Váltospárga oldalra, hajlított vagy nyújtott lábváltással (90° fordulattal)				1.2604 	1.2605 		



Ugrások fajtái	Érték						
	0.10 pont	0.20 pont	0.30 pont	0.40 pont	0.50 pont	0.60 pont	0.70 pont
27. Őzugrás, elrugaskodás 1 vagy 2 lábról, gyűrűvel/hátra hajlással is		1.2702 		1.2704 			
28. Őzugrás, elrugaskodás 1 vagy 2 lábról, fordulattal, gyűrűvel/hátra hajlással is „Bessonova” 1 lábról				1.2804 		1.2806 	
29. Váltóőz nyújtott lábváltással, gyűrűvel/ hátra hajlással is				1.2904 		1.2906 	
30. “Fouetté”: vízszintes vagy nagyobb amplitúdójú láb. Gyűrűvel/ hátra hajlással is		1.3002 	1.3003 				
31. “Fouetté” bokaütővel, őzzel vagy gyűrűvel/hátra hajlással		1.3102 	1.3103 		1.3105 		
32. “Kadett”: lábak vízszintesen vagy nagyobb amplitúdóval. Gyűrűvel/ hátra hajlással is			1.3203 		1.3205 		



Ugrások fajtái	Érték						
	0.10 pont	0.20 pont	0.30 pont	0.40 pont	0.50 pont	0.60 pont	0.70 pont
33. Forgóőz, gyűrűvel/hátra hajlással is			1.3303 		1.3305 		
34. Forgóőz nyújtott lábváltással, gyűrűvel/hátra hajlással is					1.3405 		1.3407 
35. Forgópárga (jeté en tournant), gyűrűvel/hátra hajlással is. Agiurgiuculese: Forgó váltópárga gyűrűvel, elrugaszkodás és érkezés azonos lábra				1.3504 	1.3505 	1.3506 	
36. Forgó váltópárga nyújtott lábváltással, gyűrűvel/hátra hajlással is						1.3606 	0.80 pont 1.3608 
37. "Pillangó" ugrás: minimum 180° fordulat a felugrástól a leérkezésig					1.3705 		



10. EGYENSÚLYOK

10.1. Általánosságok

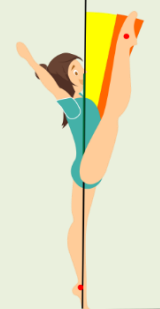
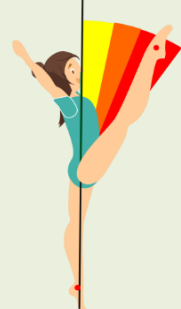
10.1.1. Az egyensúly nehézségek 3 típusát különböztetjük meg a technika és a támasz típusa alapján:

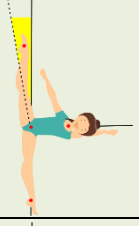
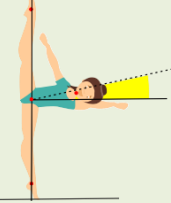
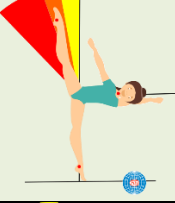
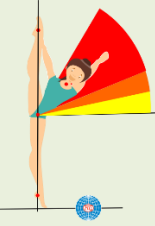
- 1) Lábon végrehajtott: lábujjon vagy talpon
- 2) Egyéb testrészen végrehajtott: mellkason stb.
- 3) Mozgással végrehajtott: "dinamikus egyensúlyok"

10.1.2. A 3 típusú nehézség **alapvető jellemzői**:

- 1) Lábon végrehajtott: lábujjon vagy talpon
 - **Meghatározott** és egyértelműen **fixált forma**
 - **Megállás** a fixált pozícióban **legalább 1 másodpercig**
- 2) Egyéb testrészen végrehajtott: mellkason stb.
 - **Meghatározott** és egyértelműen **fixált forma**
 - **Megállás** a fixált pozícióban **legalább 1 másodpercig**
- 3) Mozgással végrehajtott: "dinamikus egyensúlyok"
 - **Egyértelműen meghatározott forma**: a test minden lényeges része a megfelelő helyzetben van ugyanabban az időpontban
 - **Sima és folyamatos mozgás** egyik formából a másikba

10.1.3. Az **egyértelműen meghatározott forma nélküli nehézség** (a #11. táblázatban szereplő definíció szerint) nem érvényes és kiviteli levonás jár érte (#2.5.2-2.5.4).

Magyarázatok / példák		
Egyensúlyok értékkel és eltérésekkel		
DB érvényes: 0.50 pont	DB érvényes: 0.50 pont	DB nem érvényes: 0.00 pont
		
Kis eltérés a spárgától	Közepes eltérés a spárgától	Nagy eltérés a spárgától
Kiviteli levonás: 0.10 pont	Kiviteli levonás: 0.30 pont	Kiviteli levonás: 0.50 pont

Magyarázatok / példák				
Egyensúlyok értékkel és eltérésekkel				
	Piktogram	Eltérés	Kiviteli levonás	Érték
1		Kis eltérés a spárgától	0.10 pont	DB érvényes
2		Törzs kis eltérése	0.10 pont	DB érvényes
3		Közepes eltérés a spárgától	0.30 pont	DB érvényes
4		Kis eltérés a spárgától Törzs közepes eltérése	0.10 + 0.30 pont	DB érvényes
5		Közepes eltérés a spárgától Törzs közepes eltérése	0.30 + 0.30 pont	DB érvényes
6		Törzs nagy eltérése	0.50 pont	DB nem érvényes

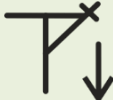
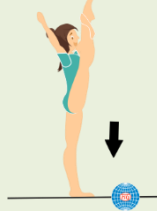
10.2. A lábon (lábujjon vagy talpon) és egyéb testrészen végrehajtott egyensúly nehézségeket meg kell tartani legalább 1 másodpercig a fixált formában.

10.2.1. Ezeknek az egyensúlyi helyzeteknek a fixálását a test **további mozdulata nélkül** kell végrehajtani (lábak és törzs). Ha a fixált pozícióban helyváltoztatás nélküli egyensúlyvesztés történik, mint pl. a támaszláb „remegése”, a boka kibillen lábujjhegy közben vagy a támaszláb egy része felemelkedik, a nehézség továbbra is érvényes, de kiviteli levonás jár.

10.2.2. Ha az egyensúly formája jól meghatározható és a szerttechnikai elem helyesen van végrehajtva (pl.: oldal lábtartás segítség nélkül, pattintás a labdával a forma bemutatása alatt), de a megállás nem elegendő (**kevesebb, mint 1 másodperc**), az egyensúly **érvényes, de kiviteli levonás jár: 0.30 pont** **“a forma nem volt megtartva legalább 1 másodpercig”**.

10.2.3. Ha a **stop pozíció** egyáltalán **nincs bemutatva** (kibillenés/szökkenés), a DB **nem érvényes** (az alapvető jellemzőktől való jelentős eltérés miatt).

10.3. A lábon végrehajtott egyensúlyok bemutatathatók **lábujjon** vagy **talpon**. A talpon végrehajtott nehézség értéke 0.10 ponttal csökken és egy lefelé mutató nyíllal kell jelölni (↓).

Magyarázatok / példák			
Egyensúlyok értéke			
Lábujjon végrehajtva (relevé)		Talpon végrehajtva	
			
DB érvényes: 0.30 pont		DB érvényes: 0.20 pont	

10.3.1. Nem lehet az egyensúlyi nehézséget (ugyanazon mező) lábujjon (relevé) és talpon is végrehajtani ugyanabban a gyakorlatban.

10.4. A nyújtott vagy hajlított **támaszláb** nem változtatja meg az egyensúly DB értékét.

10.5. Nem lehet a **támaszlábra** támaszkodni, vagy a **támaszlábat** kézzel/kezekkel vagy a kéziszerrel tartani: A DB nem lesz érvényes (az alapvető jellemzőktől való jelentős eltérés, forma definíciója miatt). Csak enyhe érintés megengedett.

10.6. Minden **gyűrűs** egyensúlynál a lábnak vagy a láb valamely részének zárt gyűrű helyzetben kell lennie. **A fej bármely részének érintése (beleértve a frizurát/kontyot) követelmény a helyes forma bemutatásához.**

10.6.1. Érintés nélkül végrehajtott DB legfeljebb 20° eltéréssel érvényes, de kiviteli levonás jár (#2.5.2- 2.5.3).

10.7. Minden **hátra hajlással** végrehajtott egyensúlynál a fejnek érintkeznie kell a lábbal. **A láb bármely részének érintése követelmény a helyes forma bemutatásához.**

10.7.1. Érintés nélkül végrehajtott DB legfeljebb 20° eltéréssel érvényes, de kiviteli levonás jár (#2.5.2- 2.5.3).

10.7.2. Kivétel: A “törzs hátra hajlása” kritérium nagy eltéréssel végrehajtva kiviteli levonással jár (#2.5.4) de a nehézség alap értéke érvényes lehet (lásd #2.5.5) amennyiben a táblázatban szerepel „hátra hajlás” nélkül és a bemutatás során az alapvető jellemzők teljesülnek.

10.8. Az érvényességhez az egyensúly nehézségeket legalább **1 szerttechnikai elemmel összekötve** kell bemutatni, a #3.3-3.4. táblázatban található definíciónak megfelelően végrehajtva.

10.9. Egyensúlyok "lassú fordulattal"

10.9.1. A tornász bemutathat egyensúlyt "lassú fordulattal" a következő feltételekkel:

- A "lassú fordulat" 180° vagy több.
- Egy gyakorlatban csak 2 nehézség megengedett „lassú fordulattal”: 1 lábujjon és 1 talpon. Ezeknek a nehézségeknek különböző mezőből kell származniuk.
- A "lassú fordulat" lehetséges a lábon végrehajtott egyensúlyok csoportjánál, kivéve a „kozák pozíciót”. „Lassú fordulat” nem lehetséges a „dinamikus egyensúlyok” csoportjánál.

10.9.2. "Lassú fordulattal" végrehajtott egyensúlyok értéke:

- Nehézség értéke talpon + 0.10 pont a „lassú fordulatért” talpon
- Nehézség értéke + 0.20 pont a „lassú fordulatért” lábujjon

10.9.3. A "lassú fordulatot" csak a nehézség kezdeti helyzetének fixálása után szabad végrehajtani és minden impulzussal legfeljebb ¼ fordulatot lehet haladni. Az egyetlen impulzusból származó fordulat törli a „lassú fordulattal” végrehajtott nehézség értékét.

10.9.4. A „lassú fordulattal” végrehajtott nehézségek során a test nem „pattoghat” (a törzs/váll fel-le mozgásával). Ez a helytelen technika törli a „lassú fordulattal” végrehajtott egyensúly értékét.

10.9.5. A helytelenül végrehajtott „lassú fordulat” esetén az egyensúly nem érvényes.

10.9.6. Azonos egyensúlyok ismétlése „lassú fordulattal” vagy anélkül nem érvényes.

10.9.7. A "lassú fordulat" nem tekinthető fordulatossá elemnek.

10.10. Dinamikus egyensúlyok

10.10.1. A dinamikus egyensúlyok sima és **folyamatos mozdulatok** sorozatai egyik formából a másikba, nincs szükség megállásra az egyensúly egyik fázisában sem. Ha a tornász egy dinamikus egyensúlyt megállással hajt végre, akkor a nehézség érvényes (nincs levonás).

10.10.2. **A Fouetté egyensúly 1 egyensúly DB** a következőkkel bemutatva:

- Legalább 3 azonos vagy különböző forma lábujjon végrehajtva, az egyes formák között kötelező saroktámasszal, szökkenés nélkül, helyváltoztatás nélkül és anélkül, hogy a felemelt láb, kéz/kezek vagy a test bármely része a talajt érintené
- Minden forma tisztán, hangsúlyosan látható (**felismerhető pozíció**), bármilyen elfordulás nélkül
- Kéz segítségével vagy anélkül
- Legalább 1 db 90°, 180° vagy 270° fordulattal bármely 2 forma között

10.10.2.1. Lehetséges ugyanazt a formát vagy ugyanabban a mezőben szereplő egyensúlyt megismételni a Fouetté egyensúlyon belül, de a gyakorlat későbbi szakaszaiban nem lehet megismételni ezeket az egyensúlyokat.

10.10.2.2. Minden gyakorlat maximum 1 Fouetté egyensúlyt tartalmazhat: vagy 0.50 pont, vagy 0.30 pont értékben. A 2 Fouetté egyensúly (az értéktől függetlenül) nem értékelhető (nincs levonás).

Magyarázatok / példák

A Fouetté egyensúly formáinak meghatározása:

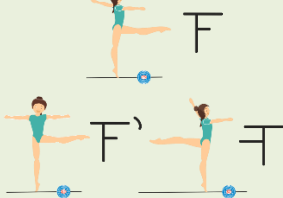
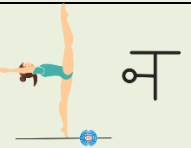
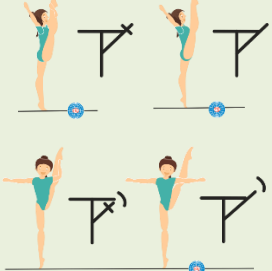
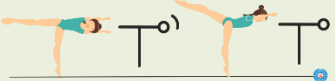
A 0.5 pont értékű Fouetté egyensúly (2.8105) esetében a tornász választhat az összes létező olyan forma közül, amely vízszintes feletti lábbal van meghatározva. Ezek közül néhány forma esetén spárganyítás szükséges, másoknál pedig egyéb meghatározások szerepelnek (pl. egyensúly gyűrű helyzettel). Minden egyes kiválasztott formát a saját definíciójának megfelelően kell értékelni.

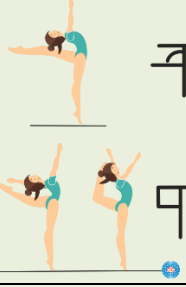
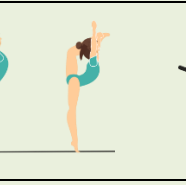
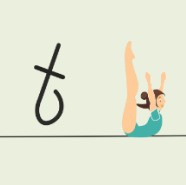
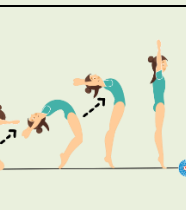
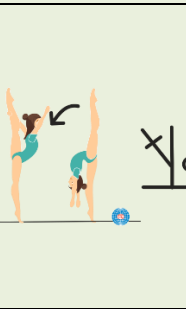
10.10.3. Az "Utyascheva" dinamikus egyensúly értéke nem változik attól függően, hogy lábujjon vagy talpon van bemutatva.

10.10.4. Az érvényességhez a dinamikus egyensúly nehézségeket legalább **1 szertechnikai elemmel** összekötve kell végrehajtani a #3.3-3.4 táblázatban szereplő definíció szerint, **a nehézség bármely szakaszában** – beleértve a lendítési fázisokat is.

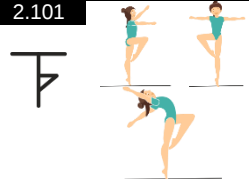
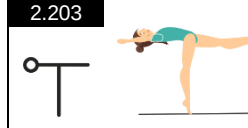
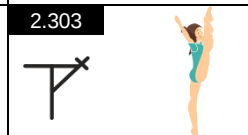
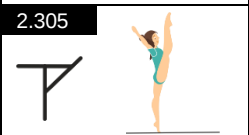
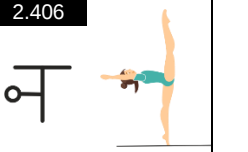
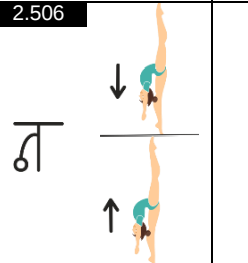
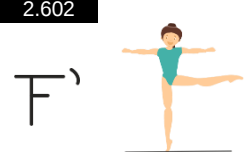
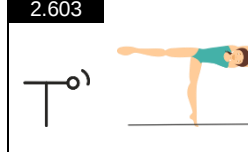


10.11. Specifikus egyensúly nehézségek technikája:

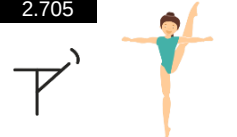
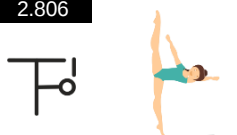
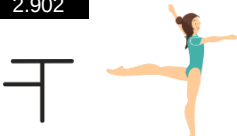
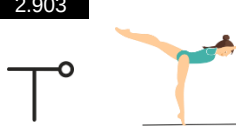
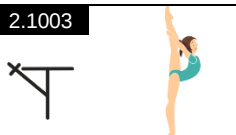
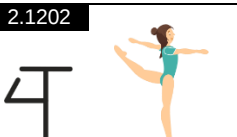
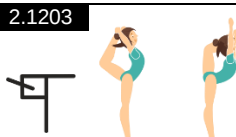
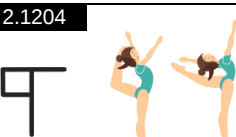
Magyarázatok / példák	
	Emelt láb elől hajlítva vízszintesen <u>vagy magasabban</u> <u>Térd 30°-ban hajlítva</u> Az emelt láb (comb) vízszintes <u>vagy magasabb</u> helyzetben és a test maximálisan függőleges helyzetben
	Emelt láb vízszintesen elől (nyújtva <u>vagy hajlítva</u>), oldalt vagy hátul (Arabesque) Az emelt láb (comb) vízszintes helyzetben és a test maximálisan függőleges helyzetben
	Emelt láb vízszintesen elől, törzs döntése hátra vízszintes helyzetbe A törzsnek és a szabad lábnak ugyanazon vízszintes vonalban kell elhelyezkednie, vagy a szabad lábnak kissé vízszintes felett, egyenesen tartva a törzset anélkül, hogy a törzs hátra hajlana
	Elöl spárga vízszintes törzsdöntéssel hátra A spárganyítás követelmény A törzset egyenesen kell tartani anélkül, hogy hátra hajlana
	Hátsó mérlegállás törzhajlítással hátra vízszint alá Indítás álló vagy ülő helyzetből A spárganyítás követelmény Az egyensúly bemutatható: - A támaszláb fejjel történő érintésével vagy anélkül - A támaszláb kézzel/karral érintésével/tartásával vagy anélkül
	Spárga lebegőállás előre kéz segítségével vagy nélkül Spárgalebegőállás oldalra kéz segítségével vagy nélkül A spárganyítás követelmény
	Oldalmérleg Mellső mérlegállás A fej, a törzs és a szabad láb vízszintes (vagy a szabad láb kissé vízszintes feletti) helyzetét fixálni kell, a törzset egyenesen tartva, hátra hajlás nélkül
	Oldalspárga vízszintes törzsdöntéssel oldalra, segítséggel vagy nélkül A spárganyítás követelmény A törzset egyenesen, vízszintesen kell tartani A nyak és a fej helyzete szabadon választható
	Spárga lebegőállás kéz segítségével A spárganyítás követelmény Az érintés NEM követelmény

	Spárga lebegőállás kéz segítsége nélkül A spárganyítás NEM követelmény; az egész lábfejnek a fej fölött kell elhelyezkednie Az érintés NEM követelmény
	Arabesque törzshajlítással hátra Attitude törzshajlítással hátra Gyűrű segítség nélkül Az érintés követelmény
	Attitude Szabad láb (comb) vízszintes helyzetben és a test maximális függőleges helyzetben
	Gyűrű segítséggel Gyűrű lábbal a vállon a kar segítségével vagy anélkül Az érintés követelmény
	Mellkason állás segítséggel vagy anélkül: "Kabaeva" A vállak nem érintik a talajt A lábak nyújtottak – lehetnek zárt vagy válszéles terpeszben
	Dinamikus egyensúly térdelésből állásba Áthaladás térdelésből álló helyzetbe a lábujjon keresztül, a törzs hátra hajlásával vagy anélkül (mindkét technika helyes). Lábak zártan vagy kissé nyitva.
	Dinamikus egyensúly "Utyascheva" 2 vagy 3 pozíció választható sorrendben. A támaszláb nyújtott helyzetben. A spárganyítás minden pozícióban követelmény. Sima és folyamatos mozdulatokkal végrehajtva; megállítás nem szükséges. 180° vagy több fordulattal vagy nélkül bármely pozícióban. Az egyensúly végrehajtható: - A támaszláb fejjel történő érintésével vagy anélkül - A támaszláb érintésével/tartásával kézzel/karral vagy anélkül

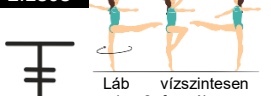
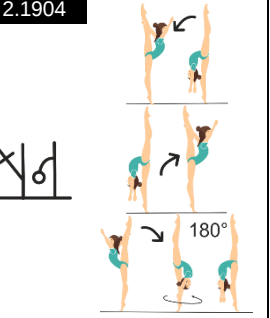
11. EGYENSÚLY NEHÉZSÉGEK TÁBLÁZATA (T)

Egyensúlyok fajtái	Lábon végrehajtott egyensúlyok						
	Érték						
	0.10 pont	0.20 pont	0.30 pont	0.40 pont	0.50 pont	0.60 pont	0.70 pont
1. Passé elől vagy oldalt (vízszintes pozíció), hátra hajlás a törzs felső szakaszával és a vállakkal	2.101 						
2. Lábemelés vízszintesen előre vízszintesen vagy magasabban: nyújtva vagy 30°-ban hajlítva, törzsdöntés hátra vízszintesig	2.201 	2.202 	2.203 				
3. Spárga lebegőállás kéz segítségével vagy anélkül			2.303 		2.305 		
4. Spárga hátsómérleg vízszintes törzssel, kéz segítségével vagy anélkül				2.404 		2.406 	
5. Spárga hátsómérleg törzshajlítással hátra, álló vagy ülő helyzetből						2.506 	
6. Szabad láb vízszintesen oldalt, törzsdöntés oldalra vízszintig		2.602 	2.603 				



Egyensúlyok fajtái	Érték						
	0.10 pont	0.20 pont	0.30 pont	0.40 pont	0.50 pont	0.60 pont	0.70 pont
7. Spárga lebegőállás oldalra kéz segítségével vagy anélkül			2.703 		2.705 		
8. Spárga oldalmérleg kéz segítségével vagy anélkül				2.804 		2.806 	
9. Arabesque: Lábemelés hátra vízszintig, törzsdöntés vízszintesen előre, törzs hátra hajlásával is		2.902 	2.903 	2.904 			
10. Spárga lebegőállás hátra kéz segítségével vagy anélkül, a lábfej a fej felett			2.1003 		2.1005 		
11. Mellső spárga mérlegállás vízszintes törzssel, kéz segítségével vagy anélkül, törzsdöntés előre vagy lejjebb				2.1104 		2.1106 	
12. Attitude, gyűrűvel/lábbal a vállon is, gyűrű segítség nélkül /attitude törzshajlítással hátra		2.1202 	2.1203 	2.1204 			



Egyensúlyok fajtái	Érték						
	0.10 pont	0.20 pont	0.30 pont	0.40 pont	0.50 pont	0.60 pont	0.70 pont
13. "Kozák": Emelt láb előre vagy oldalra (vízszintes pozícióban)	2.1301 						
14. "Kozák": Emelt láb előre, láb magasabban a fejnél, segítséggel vagy anélkül		2.1402 	2.1403 				
Egyéb testrészen végrehajtott egyensúlyok							
15. Hason fekvésben törzsemelés. Kabaeva: mellkason, segítséggel vagy nélkül	2.1501 		2.1503 	2.1504 			
Mozgás közben végrehajtott egyensúlyok							
16. Hason fekvésben törzsemelés, gördülés mellkasra				2.1604 			
17. Dinamikus egyensúly térdelésből álló helyzetbe lábujjon keresztül, hátra hajlással vagy nélkül			2.1703 				
18. Fouetté: 3 azonos vagy eltérő formából áll (1 DB-nek számít)			2.1803  Láb vízszintesen min. 2 formában + min. 1 fordulat		2.1805  Láb vízszintes felett min. 2 formában + min. 1 fordulat		
19. Utyascheva: 2 vagy 3 pozíció, hátul spárgából segítséggel elől spárgába törzshajlítással hátra a másik lábon, majd vissza a kiindulási helyzetbe, vagy fordított sorrendben. 180° vagy több fordulattal bármelyik pozícióban.				2.1904 			



12. FORGÁSOK

12.1. Általánosságok

12.1.1. A forgás nehézségnek 3 fajtája van:

- 1) Forgások 1 lábon, alap esetben lábujjon (relevé)
- 2) Forgások egyéb testrészen

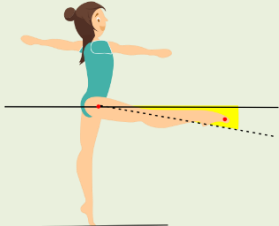
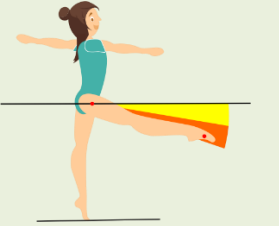
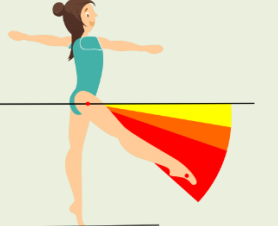
Magyarázatok / példák
A támaszláb lábujján (relevé) végrehajtott forgás DB-t „pivot” -nak nevezzük. A forgást magas relevé pozícióban kell végrehajtani. Ha a pivot alacsony relevé-ben van végrehajtva, a nehézség érvényes, de kiviteli levonás jár.
A pivot történhet befelé irányuló, „En dedans” (a támaszláb irányával megegyező irányban végrehajtott forgás) vagy kifelé irányuló, „En dehors” (a támaszlábbal ellentétes irányban végrehajtott forgás). Ezek a befelé és kifelé irányuló forgások azonos nehézségnek számítanak.

12.1.2. Minden forgás nehézségnek rendelkeznie kell a **következő alapvető jellemzőkkel**:

- Fixált és **jól meghatározott forma**
- Minimális **180° alapfordulat** a következő formák esetén: 3.505, 3.804, 3.805, 3.1405, 3.2003
- Minimális **360° alapfordulat** minden más forgás nehézségénél

Magyarázatok / példák
A jól meghatározott forma azt jelenti, hogy a tornász a helyes formát legalább az alapfordulat alatt rögzítve tartja (360° vagy 180°).

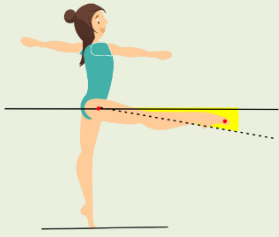
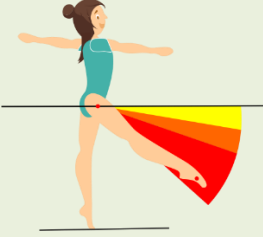
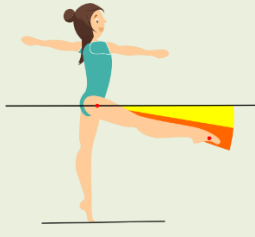
12.1.3. Ha a forgás nehézségénél a minimális **alapfordulat alatt a forma nem jól meghatározható** (a #13. táblázatban szereplő definíciónak megfelelően), vagy nem felismerhető, vagy nincs egyáltalán megtartva, nem érvényes a nehézség és kiviteli levonás jár (#2.5.2-2.5.4).

Magyarázatok / példák		
Forgások értékkel és eltérésekkel		
Bázis DB érvényes: 0.30 pont	Bázis DB érvényes: 0.30 pont	Bázis DB nem érvényes: 0.00 pont
		
Szabad láb kis eltérése	Szabad láb közepes eltérése	Szabad láb nagy eltérése
Kiviteli levonás: 0.10 pont	Kiviteli levonás: 0.30 pont	Kiviteli levonás: 0.50 pont

12.2. A forgás nehézségek **az elvégzett fordulatok száma alapján** kerülnek értékelésre:

12.2.1. Az elfordulás mértékét attól a pillanattól kezdve értékeljük, hogy a tornász felvette a jól meghatározott formát és addig a pillanatig számítjuk, amíg a tornász elkezd elhagyni ezt a formát.

12.2.2. Ha a tornász elhagyta a jól meghatározott formát, vagy nagy eltéréssel hajtja végre, további fordulatok nem értékelhetők.

Magyarázatok / példák		
Izolált forgás további fordulatokkal, különböző eltérésekkel bemutatva		
Első 360°:	Következő 360°:	Utolsó 720°:
		
Szabad láb kis eltérése	Szabad láb nagy eltérése	Szabad láb közepes eltérése
DB értéke: 0.30 pont az első 360° fordulatért A jól meghatározott forma elhagyása után a további fordulatok nem értékelhetők.		
Kivételi levonás: 0.50 pont a nagy eltérésért A legmagasabb kivételi levonás jár 1 alkalommal ugyanazért a testhelyzetért 1 DB-n belül.		

12.2.3. A relevé-ben meghatározott forgásoknál a további fordulatokat saroktámasz nélkül kell végrehajtani. Saroktámasz esetén a további fordulatok nem értékelendők.

Magyarázatok / példák
- Ha a relevé-ben meghatározott forgás során a tornász a forgás egy részében a sarkára támaszkodik: - Ha a végrehajtott fordulat kevesebb, mint a szükséges bázis forgás, a nehézség nem érvényes. Ha a végrehajtott fordulat több, mint a szükséges bázis forgás és egy szertechnikai elemet is végrehajtottak már, akkor a saroktámasz előtt végrehajtott forgás(ok) érvényesek. - A beleszőkkenéssel vagy csúszással végrehajtott forgások esetén a későbbi forgás(ok) értékelhetők, de kivételi levonás jár.

12.2.4. Ha a tornász **elejti a kéziszert** vagy **elveszti az egyensúlyát** és letámaszkodik/elesik a forgás nehézség bármely részében – beleértve a sikeres bázis forgást is – az **egész DB nem érvényes** (lásd #2.7).

12.2.5. A forgás DB értéke **0.10 ponttal nő** minden további, 360° bázis forgás feletti fordulatért:

- Forgások 0.10 pont alapértékkel
- Fouetté forgás (3.1601-3.1602), függetlenül attól, hogy a további fordulat saroktámasszal vagy anélkül történik **(10 komponensre korlátozva, lásd #12.11)**
 - Példa: $\frac{1}{2}$ 360° + 360° + 360° + 1080° = 6 forgás = bázis 0.10 pont + 5 további forgás x 0.10 pont = összesen 0.60 p.
 - Példa: $\frac{1}{4}$ 360° + 720° + 720° = 5 forgás = bázis 0.20 pont + 4 további forgás x 0.10 pont = összesen 0.60 p.
- Forgás spárga mellső mérlegben: törzs vízszintesen, vízszint alatt vagy gyűrűvel (Sakura) (3.1105)
- Egyéb testrészen végrehajtott forgások (3.1801, 3.1902)

12.2.6. A forgás DB értéke **0.20 ponttal nő** minden további, 360° bázis forgás feletti fordulatért:

- Forgások 0.20 pont, vagy magasabb alapértékkel
- ~~Malomforgó hátra (3.1704)~~

12.2.7. A forgás DB értéke **0.10 ponttal nő** minden további, **180°** bázis forgás feletti fordulatért egyéb testrészen végrehajtott forgásoknál (3.2003).

12.2.8. A forgás DB értéke **0.20 ponttal nő** minden további, **180°** bázis forgás feletti fordulatért a 3.505, 3.804, 3.805, 3.1405 forgásoknál.

12.3. A forgások különbözőek, ha különböző mezőkben szerepelnek, függetlenül a végrehajtott fordulatok számától.

12.4. A nyújtott vagy hajlított **támaszláb** nem változtatja meg az egyensúly DB értékét.

12.5. Nem lehet a **támaszlábra** támaszkodni, vagy a **támaszlábat** kézzel/kezekkel vagy a kéziszerrrel tartani: A DB nem lesz érvényes (az alapvető jellemzőktől való jelentős eltérés, forma definíciója miatt). Csak enyhe érintés megengedett.

12.6. Minden **gyűrűs** forgásnál a lábnak vagy a láb valamely részének zárt gyűrű helyzetben kell lennie. **A fej bármely részének érintése (beleértve a frizurát/kontyot) követelmény a helyes forma bemutatásához.**

12.6.1. Érintés nélkül végrehajtott DB legfeljebb 20° eltéréssel érvényes, de kiviteli levonás jár (#2.5.2-2.5.3).

12.7. Minden **hátra hajlással** végrehajtott forgásnál a fejnek érintkeznie kell a lábbal. **A láb bármely részének érintése követelmény a helyes forma bemutatásához.**

12.7.1. Érintés nélkül végrehajtott DB legfeljebb 20° eltéréssel érvényes, de kiviteli levonás jár (#2.5.2-2.5.3).

12.7.2. Kivétel: A "törzs hátra hajlása" kritérium nagy eltéréssel végrehajtva kiviteli levonással jár (#2.5.4) de a nehézség alap értéke érvényes lehet (lásd #2.5.5) amennyiben a táblázatban szerepel „hátra hajlás” nélkül és a bemutatás során az alapvető jellemzők teljesülnek.

12.8. Lehetőség van forgások és malomforgó nehézség végrehajtására **sorozatban:**

- A forgás- vagy malomforgósorozat 2 vagy több **egymást követő, azonos forgásból vagy malomforgóból** áll, amelyeket egymás után mutatnak be **saroktámasszal, beleszőkkenés és csúszás nélkül**
 - A sorozat minden egyes forgását és minden egyes malomforgóját külön értékeljük
 - A sorozat minden egyes forgása és minden egyes malomforgója **1 forgás nehézségnek/malomforgónak** számít
- Kivétel:** Azonos "Fouetté" forgások sorozata 1 nehézségnek számít (lásd #12.11)

12.8.1. Ha a tornász forgás- vagy malomforgósorozatot mutat be és a bázis forgás végrehajtása közben 1 vagy több forgást/malomforgót **nagy eltéréssel** mutat be, vagy a bázis forgás nem teljes, vagy nincs érvényes szerttechnikai elem, akkor a „sorozat” elve nem érvényesül, de az összes **végrehajtott forma érvényes** a megfelelő kiviteli levonásokkal együtt abban az esetben is, ha a szerttechnikai elem azonosan ismétlődik (lásd #3.6.1.6).



Magyarázatok / példák		
Forgássorozat: Eltérésekkel és nem teljes bázissal		
360°	360°	360°
Érvényes, 1 DB	Érvényes, 1 DB	Érvényes, 1 DB
360°	360°	360°
Érvényes, 1 DB	Nagy eltérés, nem érvényes	Közepes eltérés, érvényes, 1 DB
360°	180°	360°
Érvényes, 1 DB	Befejezetlen bázis, nem érvényes	Érvényes, 1 DB

12.9. Az érvényességhez a forgás nehézségeket minimum **1 szertechnikai elemmel** együtt kell a forgás bármely érvényes fázisában végrehajtani, a #3.3-3.4. táblázatban szereplő definíciónak megfelelően.

- Minden forgás nehézség esetén a nagy eltéréssel történő végrehajtás alatti szertechnikai elemek nem kerülnek rögzítésre.
- A **pivot**-nál, a talpon történő végrehajtás alatti szertechnikai elemek nem kerülnek rögzítésre.

12.10. Forgás spárga mellső mérlegben: törzs vízszintes, vízszint alatti, vagy gyűrű helyzet (Sakura)

- Ez a forgás végrehajtható relevében, talpon vagy a relevé és talp kombinációjával.
- Függetlenül attól, hogy relevében/talpon hajtják végre, 1 nehézségnek számít és csak egyszer használható a gyakorlatban.
- Függetlenül attól, hogy relevében/talpon hajtják végre, az érték 0.10 ponttal nő minden további fordulat esetén (lásd #12.2.1).

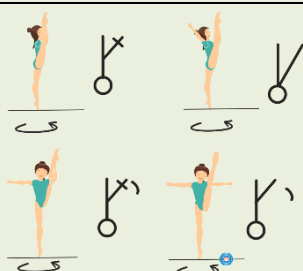
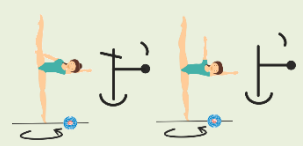
12.11. Fouetté forgás

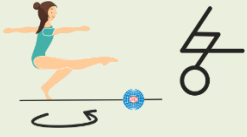
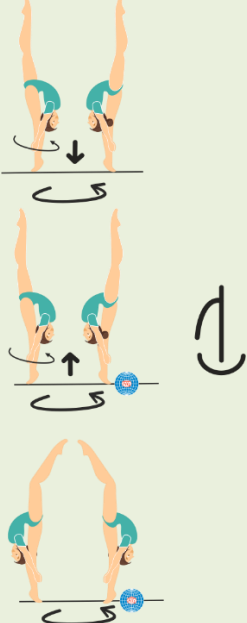
- **2-vagy-több Legfeljebb 10** azonos forma, saroktámasszal összekötve, **1 nehézségnek** számít.
- Fouetté forgás **1 alkalommal** mutatható be a gyakorlatban, a leírt formák közül **1-et** használva (passé 0.10 pont VAGY elől 0.20 pont VAGY oldalt 0.20 pont). Ha a különböző formákat kombinálják, akkor csak az 1. formában végrehajtott (formaváltás előtti) fordulatok kerülnek kiértékelésre.
- Csak az első 10 komponens kerül kiértékelésre. Az egyes összetevők fordulata lehet például 360°, 720°, 1080° vagy több:
 - Fouetté passéval: 5 komponens 360° fordulattal + 5 komponens 720° fordulattal = 1,5 pont.
- **1 szertechnikai elem** bemutatása kötelező a Fouetté forgás első **2 fordulatan komponensén** belül: legkésőbb a 2. **fordulat komponens** saroktámasszájának végén. Az első 2 komponensben bemutatott összes szertechnikai elemet a DB bírók feljegyzik.
- **A további fordulatok komponensek (összesen legfeljebb 10 komponens)** alatt nem szükséges további szertechnikai elemeket bemutatni: a további fordulatok alatt bemutatott szertechnikai elemeket a DB bírók nem rögzítik, így más nehézségeknél felhasználhatók.

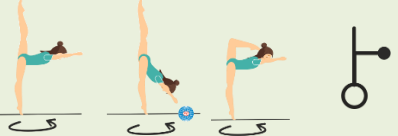
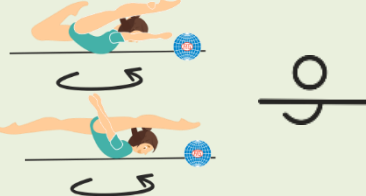
12.12. Malomforgó

- A malomforgót hátrafelé **minimum 360° bázis** fordulattal, talajon történő kéztámasz nélkül kell végrehajtani.
- A fordulat alatt az emelt lábnak nyújtva kell lennie és át kell haladnia spárga pozíción.
- A fordulat során a törzsnek vízszintesig vagy annál lejjebb kell hátra hajolnia.
- Több Minden egyes malomforgó 1 nehézségnek számít.
- A malomforgókat az előírt formának megfelelően végrehajtott fordulatok száma alapján értékeljük:
 - Végrehajtható saroktámasszal vagy anélkül: a támaszláb lehet talpon vagy relevében, a nehézség értékének változása nélkül.
 - Több fordulatot a támaszláb megváltoztatása, köztes lépés, beleszökkenés vagy talajon történő kéztámasz nélkül kell végrehajtani.
- 1 szertechnikai elem bemutatása az első 2 malomforgó bemutatása alatt kötelező.
- A további malomforgók alatt nem szükséges további szertechnikai elemeket bemutatni: a további fordulatok alatt bemutatott szertechnikai elemeket a DB bírók nem rögzítik, így más nehézségeknél felhasználhatók.

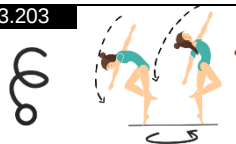
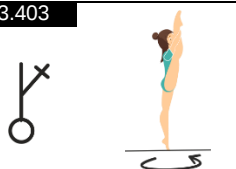
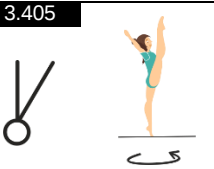
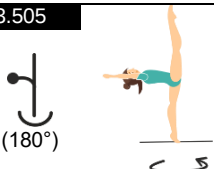
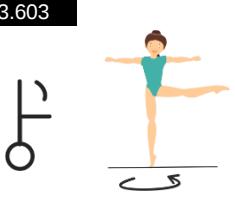
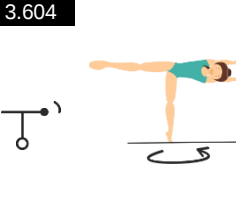
12.13. Specifikus forgás nehézségek technikája:

Magyarázatok / példák	
	“Passé” előre vagy oldalra A forgásba való érkezés és a passé helyzet rögzítése történhet az emelt láb azonnali hajlításával vagy a szabad láb körkörös mozdulatával. Bázis forgás 360°.
	Spirál fordulat (“Tonneau”) 1 lábon A 360° bázis forgás alatt a tornásznak 2 testhelyzetet kell végrehajtania egymás után: • törzshajlítás hátra a fej hátra hajlításával • törzshajlítás előre a fej előre hajlításával A forgás során spirális hullámok látványát kell kelteni. Minden további fordulatot ugyanilyen, meghatározott módon kell végrehajtani. A lábtartás helyzete szabadon választható: a lábfej lehet a térd közelében vagy alacsonyabban. A szabad láb rögzítése a 360° fordulat alatt nem követelmény.
	Forgás spárga lebegőállás előre helyzetben, vagy oldalra, kéz segítségével vagy anélkül A forgás során rögzíteni kell a spárga helyzetet. A forgást a támaszláb lábujjra emelkedésétől és a szabad láb spárga pozíciójának bemutatásától értékeljük addig, amíg ez a forma tartva van. Bázis forgás 360°.
	Oldalspárga, törzs vízszintesen oldalra, segítséggel vagy nélkül A spárganyítás követelmény. A törzset egyenesen kell tartani, vízszintesen. A nyak és a fej tartása szabadon választható. Bázis forgás 180°.
	Spárga lebegőállás hátra kéz segítségével vagy anélkül A spárganyítás követelmény. A forgást a támaszláb lábujjra emelkedésétől és a szabad láb spárga pozíciójának bemutatásától értékeljük addig, amíg ez a forma tartva van. A fej lábbal történő érintése nem követelmény. Bázis forgás 360°.

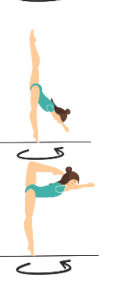
	“Kozák” forgás Kezdő impulzus a kéz/kezek segítségével megengedett. A forgást attól a pillanattól értékeljük, amikor a kéz/kezek elhagyták a talajt és a szabad láb vízszintes helyzetbe került. A forgás formája akkor is helyesnek tekinthető, ha a tornász a támaszláb sarkán „ül” – a sarok felemelkedik a talajról. A forgás kezdő és befejező pozíciója lehet különböző, a fő cél az, hogy a forgás szabályos és tiszta legyen (esés nélkül). Bázis forgás 360°.
	Spárga hátsómérleg forgás állásból vagy ülőhelyzetből indítva (“Kabaeva”) A spárganyitás követelmény és a törzsnek vízszint alá kell hajolnia. A forgást onnantól értékeljük, hogy a tornász elérte a forgás kívánt formáját. “Kramarenko”: szabad láb hajlítva 30°-ban – “Tire-Bouchon” pozíció, amelyet a teljes forgás alatt meg kell tartani. A forgás bemutatható: - A támaszláb fejfel történő érintésével vagy anélkül - A támaszláb megérintésével/tartásával kézzel/karral vagy anélkül Bázis forgás 180°.
	Fouetté: passéval Ismételt fordulatok sorozata en dehors, gyors tempóban és egyhelyben bemutatva. Minden összetevő ebből áll: <u>egy impulzus + egy passé forgás lábujjhegyen + nyitott pozíció pliében.</u> - Minimum 360° forgás passéban az egyes pliéek között. - Nyitott pozícióban a szabad lábat 90°-ban oldalra nyújtjuk. - A sorozat utolsó forgásánál a nyitott pozíció nem kötelező: az utolsó összetevő érvényes nyitott pozícióban pliével és anélkül is. <u>A teljes értéket az első 10 komponens maximális értéke határozza meg az egyes összetevőkben bemutatott fordulatok száma alapján.</u> A Fouetté forgás számlálása közvetlenül a plié és elrugaszkodás után kezdődik. - Az 1. forgást (360°) megengedett a szabad láb passéba történő emelésére használni: Ez a forgás érvényes és ezért a forgásért eltérés miatti levonás nem jár, amennyiben a szabad láb az 1. plié-idejéig eléri a 90°-ot a 360° fordulaton belül. (20°-ig terjedő eltérés esetén a forgás érvényes, de kiviteli levonás jár.) - A további forgások alatt a szabad lábnak passéban kell lennie és 90°-on nyitott pozícióban. (20°-ig terjedő eltérés esetén a forgás érvényes, de kiviteli levonás jár.) A Fouetté forgás passéval egy másik technikával is végrehajtható, amely során az emelt láb rond de jambe en l’air pozícióban megy keresztül és 90°-ban oldalra nyúlik. Ha a Fouetté forgást ezzel a technikával hajtjuk végre, a rond de jambe en l’air a forgás előtt elvégezhető.

	Fouetté: nyújtott láb vízszintesen (előre vagy oldalra) Ismételt fordulatok sorozata en dehors, gyors tempóban és egyhelyben bemutatva. Minden összetevő ebből áll: <u>egy impulzus + egy</u> forgás relevében, nyújtott lábbal vízszintesen + plié. - Minimum 360° forgás minden plié között. - A szabad láb folyamatosan 90°-on. - A sorozat utolsó forgásánál a plié opcionális: az utolsó összetevő érvényes pliével és anélkül is. <u>A teljes értéket az első 10 komponens maximális értéke határozza meg az egyes összetevőkben bemutatott fordulatok száma alapján.</u> A Fouetté forgás számlálása közvetlenül a plié és elrugaszkodás után kezdődik. - Az 1. forgást (360°) megengedett a szabad láb vízszintes helyzetbe történő emelésére használni: Ez a forgás érvényes és ezért a forgásért eltérés miatti levonás nem jár, amennyiben a szabad láb az 1. plié-idejéig eléri a 90°-ot <u>a 360° fordulaton belül</u>. (20°-ig terjedő eltérés esetén a forgás érvényes, de kiviteli levonás jár.) - A további forgások alatt a szabad lábnak vízszintes helyzetben (90°) kell lennie a nyitott pozícióban és a forgás során is. (20°-ig terjedő eltérés esetén a forgás érvényes, de kiviteli levonás jár.)
	Forgás spárka mellső mérlegben, törzs vízszintesen, vízszint alatt, "Sakura" Forgás relevében, talpon, vagy a relevé és talp kombinációjával. A törzsnek vízszintesen vagy alatta kell maradnia a teljes bázis forgás és az esetleges további fordulatok alatt. A spárganyítás követelmény. Sakura: A szabad láb lábfeje zárt gyűrű pozícióban van, érintés szükséges. Bázis forgás 360°.
	Spárgagurulás kéz segítségével, törzshajlítás előre vagy hátra További fordulatokért nem jár plusz pont. Bázis forgás 360°.
	Hason forgás, lábak gyűrű helyzetéhez közel A forgás megkezdése kezekkel való eltolással. A fejnek közelítenie kell a láb valamely részéhez. Bázis forgás 360°.
	"Ashram" forgás, "Kanaeva" forgás A forgás megkezdése kezekkel való eltolással. Hason/mellkason végrehajtott forgás. Ashram: Lábak magasan, őz pozícióban, segítséggel. Kanaeva: Lábak magasan, spárka helyzetben, karok oldalt vagy fent. Bázis forgás 180°.

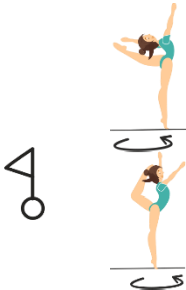
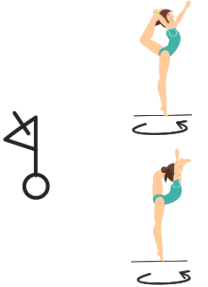
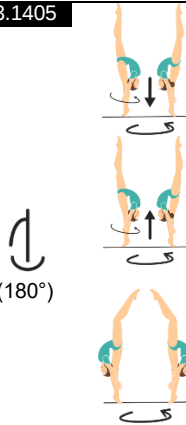
13. FORGÁS NEHÉZSÉGEK TÁBLÁZATA (o)

Forgások fajtái	Forgások 1 lábon, általában lábujjon (relevé)						
	Érték						
	0.10 pont	0.20 pont	0.30 pont	0.40 pont	0.50 pont	0.60 pont	0.70 pont
1. Passé előre vagy oldalra (vízszintes pozíció)	3.101 						
2. Spirál fordulat ("Tonneau") 1 lábon			3.203 				
3. Szabad láb előre vízszintesen, vagy előre, nyújtva vagy 30°-ban hajlítva, vízszintesen vagy magasabban	3.301 		3.303 				
4. Spárga lebegőállás forgás kéz segítségével vagy anélkül			3.403 		3.405 		
5. Elkatib: Spárga előre, törzsdöntés hátra vízszintes helyzetbe (180°)					3.505 (180°) 		
6. Szabad láb vízszintesen oldalt, vagy törzsdöntéssel oldalra vízszintesen			3.603 	3.604 			

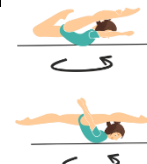


Forgások fajtái	Érték						
	0.10 pont	0.20 pont	0.30 pont	0.40 pont	0.50 pont	0.60 pont	0.70 pont
7. Forgás spárga lebegőállásban oldalra, kéz segítségével vagy anélkül			3.703  		3.705  		
8. Forgás spárga oldalmérlegben kéz segítségével vagy anélkül (180°), Raffaeli hajlított szabad lábbal (180°)				3.804  (180°) 	3.805  (180°) 		
9. Arabesque: szabad láb vízszintesen hátra, törzsdöntés vízszintesen előre, törzshajlítással hátra			3.903  	3.904  	3.905  		
10. Forgás spárga lebegőállásban hátra kéz segítségével vagy anélkül, lábfej fej fölött			3.1003  		3.1005  		
11. Hátulspárga segítséggel: törzsdöntés előre vízszintesen Hátulspárga segítség nélkül: törzsdöntés előre vízszintesen, vízszint alatt vagy gyűrű helyzettel (Sakura): relevében, talpon, vagy relevé és talp kombinációjával. +0.10 pont minden további fordulatért				3.1104  	3.1105  		



Forgások fajtái	Érték						
	0.10 pont	0.20 pont	0.30 pont	0.40 pont	0.50 pont	0.60 pont	0.70 pont
12. Attitude, gyűrűvel segítség nélkül/ attitude hátra hajlással			3.1203 		3.1205 		
13. Spárga lebegőállás hátra, emelt láb gyűrű helyzetben/lábbal a vállon			3.1303 				
14. Spárga hátsómérleg forgás, állásból vagy ülő helyzetből (180°): emelt láb nyújtva ("Kabaeva") vagy 30°- ban hajlítva ("Kramarenko")					3.1405 		



Forgások fajtái	Érték						
	0.10 pont	0.20 pont	0.30 pont	0.40 pont	0.50 pont	0.60 pont	0.70 pont
15. "Kozák": szabad láb előre vagy oldalra (vízszintes pozíció)	3.1501  						
16. Fouetté: Passé, vagy nyújtott láb előre vagy oldalra vízszintesen	3.1601  	3.1602  					
17. Malomforgó hátra: törzshajlítás hátra vízszintesen vagy alatta, <u>a láb spárga pozíció</u> <u>áthalad</u>				3.1704  			
Forgások egyéb testrészen							
18. Ralenkova: háton forgás	3.1801  						
19. Hason forgás, lábak gyűrű helyzetéhez közel		3.1902  					
20. Hason/mellkason forgás, lábak őz pozícióban segítséggel (Ashram) (180°) vagy spárga pozícióban segítség nélkül (Kanaeva) (180°)			3.2003  				
21. Spárgagurulás segítséggel, törzshajlítással előre (További fordulatokért nem jár többlet érték)	3.2101  						
22. Spárgagurulás segítséggel, törzshajlítással hátra (További fordulatokért nem jár többlet érték)		3.2202  					



1. MŰVÉSZI BÍRÓK ÉRTÉKELÉSE

- 1.1. A művészi bírók (A) az esztétikai tökéletesség szempontjainak figyelembevételével értékelik a kompozíciót és a művészi teljesítményt.
- 1.2. Az A-bírók nem foglalkoznak a gyakorlat nehézségi szintjével. A zsűri kötelessége egyenlő mértékben levonni az azonos nagyságrendű hibákért, függetlenül az elem vagy az összekötés nehézségétől.
- 1.3. Az A-zsűri bírónak naprakésznek kell lenniük a ritmikus gimnasztikával kapcsolatban, ismerniük kell a kompozícióval szemben támasztott legújabb teljesítményelvárásokat, és tudniuk kell, hogyan változnak a normák a sportág fejlődésével. Ebben az összefüggésben azt is tudniuk kell, hogy mi az, ami lehetséges, mi az, ami elvárható, mi a kivétel, és mi az, ami különleges.
- 1.4. **Végső A pontszám:** A végső művészi levonás **10.00 pontból** kerül levonásra.

2. MŰVÉSZI FELEPÍTÉSE ÉS ELŐADÁSMÓD: KOMPOZÍCIÓS CÉLKITŰZÉSEK

- 2.1. A ritmikus gimnasztika **egy egyedi kompozíció**, amely technikai és művészi mozdulatok kreatív összeállítása egy adott zeneválasztás köré építve. A sajátos zene irányítja az összes mozdulat kiválasztását. A kompozíció minden egyes összetevője egymással harmonikus kapcsolatban áll.
- 2.2. A **zene** inspirálja a **koreográfiát** azáltal, hogy meghatározza a kompozíció szerkezetét és a tempót/ütemet. A zene hozzájárul a vezérgondolat (a történet vagy kompozíció témája) megalkotásához és meghatározza az érzelmeket. Nem szabad csupán a test- és szertechnikai elemek háttérzenéjének tekinteni.
- 2.3. A **zene kiválasztásakor** a következőket kell figyelembe venni:
 - A zenét a tornász életkorának, technikai tudásszintjének és művészi kvalitásainak, valamint az etikai normáknak megfelelően kell kiválasztani.
 - Azért a zenéért, amely az **etikai normákat** nem tartja tiszteletben, 0.30 pont levonás jár, mert a "zene nem felel meg a szabályoknak". A büntetés explicit szavakért és explicit szavak nélküli etikátlan témákért jár. Az etikátlan témák közé tartozik többek között a káromkodás, a trágár beszéd, az erőszak, a diszkrimináció stb.
 - A művészi bírók eltérő nyelvtudással rendelkeznek. Bármely bírónak, aki etikátlan szöveget észlel, azonnal jelentenie kell a Superior Zsűri elnökének, aki irányítja a művészi bírók esetleges büntetését.
 - A zenének lehetővé kell tennie, hogy minden tornász a lehető legjobb teljesítményt nyújtsa.
 - A zenének támogatnia kell a lehető legjobb végrehajtást.
- 2.4. A ritmikus gimnasztikára **nem jellemző zenei jellegű hangok** használata tilos (pl.: sziréna, autómotor stb.) és 0.30 pont levonás jár értük, mert a "zene nem felel meg a szabályoknak". Dallamháttér (hangszerek) nélküli **beszéd** és az „a capella” bármely műfajaként nem egyértelműen azonosítható dal (pl.: a rap egy műfaj), "nem tipikus zenei karakternek" minősül és levonás jár érte.
- 2.5. A tornász első mozdulata előtt legfeljebb 4 másodperces **zenei bevezető** megengedett. A **4 vagy több másodperces** zenei bevezetésért 0.30 pont levonás jár a „zenei bevezetés” miatt.

2.6. Művészi kiválóság akkor érhető el, ha a **kompozíció** szerkezete és a művészi **előadás** egyértelműen és teljes mértékben kifejti a következő összetevőket, hogy egy vezérgondolatot – a gyakorlat „történetét” – hozzon létre a gyakorlat elejétől a végéig:

- A karakter és az egységes mozgásstílus az egész gyakorlatban megtalálható: A táncos lépésekben, a nehézségek közötti összekötő mozdulatokban és magukban a nehézségekben.
- A testi kifejezés és az arckifejezés nyilvánvaló.
- Dinamikai váltások: Kontrasztok a mozgás tempójában/ütemében és intenzitásában, mind a kéziszerral, mind pedig a testtel, tükrözve a zene változatosságát.
- Hatás(ok): A test és/vagy kéziszér különleges mozdulatainak stratégiai elhelyezése a jelentős zenei pillanatok kiemelése érdekében.
- A mozdulatok vagy nehézségek közötti kapcsolatok, amelyek szándékosan és stratégiailag úgy koreografáltak, hogy az egyik mozdulatot gördülékenyen és harmonikusan összekössék egy másikkal.
- Ritmus: A test és a kéziszér kölcsönös viszonyban van a zenei hangsúlyokkal és zenei frázisokkal; mind a testet, mind a kéziszert a zene szerkezetének és tempójának/ütemének kell vezetnie.
- Változatos és széleskörű térhasználat: A versenyterületen való haladás széles és átfogó, valamint folyamatosan fejlődik a különböző szintek, irányok és módozatok használatával.

2.7. Általános értékelés

- 2.7.1.** Az egyes művészi összetevők esetében **nem alkalmazunk levonást**, ha a komponens az egész gyakorlat alatt, az elejétől a végéig teljes mértékben kidolgozott és megvalósított.
- 2.7.2.** A nem, nem eléggé, vagy csak a gyakorlat egyes szakaszaiban kidolgozott művészi összetevőként **levonás** jár. A büntetési rendszer a következő típusú *szakaszokra* vonatkozik:
- A *rész* a gyakorlat egy rövid részletét jelenti, pl.: 2-4 nehézségből álló sorozatot és a köztük lévő kapcsolatokat, vagy egy táncos lépés kombinációt.
 - A *gyakorlat jelentős része* a gyakorlat időtartamának több, mint 50%-át jelenti (folyamatosan vagy több különálló részből állóan előadva).
 - A *teljes gyakorlat* azt jelenti, hogy minden rész, az elejétől a végéig kidolgozott.
- 2.7.3.** A **logikátlan kapcsolatok**, valamint a mozgás és a ritmus közötti kapcsolati hibákért minden egyes alkalommal levonás jár.
- 2.7.4.** Ahhoz, hogy érvényes legyen, minden egyes **előírt összetevőt** (táncos lépés kombinációk #5, dinamikai váltások és zenei hatások #6) az alábbi kompozíciós és technikai hibák nélkül kell végrehajtani:
- Egyensúlyvesztés 1 vagy 2 kézre, vagy kéziszerre történő támaszkodással
 - Teljes egyensúlyvesztés a tornász elesésével
 - Kéziszér ejtése
 - A tornász 5 vagy több másodpercig nincs kapcsolatban a kéziszerral
 - Statikus kéziszér
 - Versenyterületen kívül megkezdett művészi összetevő

3. VEZÉRGONDOLAT ÉS KARAKTER

3.1. Meghatározás

- 3.1.1.** A vezérgondolat az előadásnak egyedi identitást ad, mely egységes, jellegzetes és világosan meghatározott mozgásstíluson keresztül valósul meg és hangsúlyozza a tornász egyedi értelmezését a zenei karakter jellegéről.
- 3.1.2.** A vezérgondolat lehet egy kifejlődés (történet), pl. amikor a zenei karakter változásait a mozdulatok karakterének változásai tükrözik, vagy lehet állandó (fix téma), pl. a karakter meghatározása ugyanúgy az elejétől a végéig.



3.1.3. A mozdulatok stílusa vagy karaktere különböző eszközök segítségével fejlődik ki, teljes mértékben kidolgozva és megvalósulva az elejétől a végéig a teljes gyakorlatban:

- A résztvevő **testrészek** változatosságával (fej, nyak, vállak, karok, kezek, törzs, csípő, lábak, lábfejek).
- A **mozdulatok** típusával és a karaktert bemutató **elemek** változatosságával, pl.:
 - A kéziszer és a test használata
 - Táncos lépés kombinációk
 - Előkészítő mozdulatok a nehézségek előtt
 - Átmeneti mozdulatok a nehézségek között
 - DB alatti és/vagy a DB-t befejező mozdulatok
 - Testhullámok
 - Stilizált, összekötő lépések, amelyek összekötik a DB-t, R-t, DA-t
 - Dobás alatt/a kéziszer repülése közben
 - Elkapások közben
 - Fordulatos elemek közben
 - Szintváltások
 - A ritmust és karaktert hangsúlyozó, összekötő elemek
 - DA közben

3.2. Értékelés

3.2.1. A karaktert az egész gyakorlat során értékeli, minden mozdulatban az elejétől a végéig.

3.2.2. Nem jár levonás olyan előadásért, amelyben a vezérgondolat és a karakter az egész gyakorlatban, az elejétől a végéig **teljesen kidolgozott és megvalósított**:

- Egy jellegzetes vezérgondolat egyesíti az előadás minden részét, ami egyedivé teszi a gyakorlatot a többi előadástól.
- A "teljesen kidolgozott és megvalósított" nem azt jelenti, hogy minden egyes tételben karakteres részletek vannak, hanem azt, hogy nincs olyan rész, ahol a karakter hiányzik.
- A különböző testrészek használata változatos.
- A karaktert bemutató mozdulatok és elemek típusai változatosak.

3.2.3. 0.30 pont levonás jár az olyan előadásért, ahol a vezérgondolat és a karakter elsőbbséget élvez a **gyakorlat többségében**:

- A vezérgondolat jelen van.
- A gyakorlat nagy részében bemutatják a karaktert.
- A különböző testrészek használata változatos.
- A karaktert bemutató mozdulatok és elemek típusai változatosak.

3.2.4. 0.60 pont levonás jár az olyan előadásért, ahol a vezérgondolat és a karakter elsőbbséget élvez a gyakorlat **egyes részeiben**:

- A különböző **mozdulatok** **karakterek** részletei és a zene között egyértelmű egység van – egységes képet alkot.
- Minimum 4 rész karakteresen jelenik meg.
- Hiányzik a változatosság a különböző testrészek és kéziszerek használatában.
- Hiányzik a változatosság a mozdulatok és a karaktert bemutató elemek típusaiban.

3.2.5. 1.00 pont levonás jár az olyan előadásért, ahol a vezérgondolat és a karakter **nem élvez prioritást**:

- Kevesebb, mint 4 rész van karakteresen bemutatva és/vagy nincs egyértelmű egység a különböző karakter részletek között.



Magyarázatok / példák

- Annak érdekében, hogy egy testtechnikai nehézség „karakterrel” rendelkezzen, a karakter a DB bármelyik fázisában bemutatható:
 - Ugrások: chassé alatt, elrugaszkodáskor, a repülés és/vagy a leérkezés bármely fázisában
 - Egyensúlyok: a lendítési fázisban, a fixált formában és/vagy a DB-ből való kilépés miatti lábleengedés közben
 - Forgások: előkészítés alatt, a fixált forma bármely fázisában és/vagy a DB-ből való kilépés miatti lábleengedés közben
- Az egyes karakterrészletek minősége, összetettsége, egyedisége és időtartama befolyásolja az általános értékelést. Ez okból kifolyólag a CoP nem határozza meg a konkrét számát a részleteknek a különböző levonásokhoz (nincs levonás vagy 0.30 pont vagy 0.60 pont vagy 1.00 pont):
- Például egy olyan előadás, amely 5 rendkívül egyedi, a test minden részét és a kéziszert érintő karakterrészletet tartalmaz, alacsonyabb büntetést kaphat, mint egy olyan előadás, amely 20 izolált, főként a kezeket/karokat érintő részletet tartalmaz.

4. KIFEJEZÉS

4.1. Meghatározás

- 4.1.1.** A tornász egy strukturált gyakorlatot művészi előadássá alakít a testi kifejezés és az arckifejezés segítségével.
- 4.1.2. A testi kifejezés** az erő és az energia egyesülése a mozdulatok szépségével, plaszticitásával és eleganciájával. A testbeszéd a fizikai és érzelmi erő, a magabiztosság és az előadás teljes irányításának kifejezésére szolgál.
- A testi kifejezés a különböző testrészek, azaz a fej, nyak, vállak, karok, kezek, törzs, bordakosár, csípő, lábak és lábfejek bőséges részvételével érhető el.
 - A testi kifejezés mind a tornász természetes mozdulatainak minőségében, mind pedig a koreográfált karakterrészletek bemutatásának minőségében és intenzitásában megmutatkozik.
 - A testi kifejezés fokozható a mozdulatokon belüli tempó/intenzitás módosításával (pl.: gyors-lassú-gyors kar mozdulatok, kontrakció-ellazítás, függés-ejtés, mozgás-légzés stb.)
 - Függetlenül a tornász fizikai méretétől vagy magasságától a testrészek mozdulatait maximális terjedelemmel, szélességgel és kiterjedéssel kell végezni.
- 4.1.3. Arckifejezés** és érzések közlése a közönséggel:
- Az érzések a tornász zenére és a választott vezérgondolatra adott érzelmi reakcióján alapulnak.
 - Az érzelmek közlése túlzás, grimaszolás, mimika vagy szájmozgás nélkül történik.
 - A szemeket az érzelmek és a történet/téma kifejezésére, valamint a közönség figyelmének irányítására kell használni.
 - Az arckifejezés intenzitása változik az előadás különböző részein keresztül: A kifejezőképességet teljes mértékben előtérbe helyező részekről azokig a technikai részekig, ahol az arc természetesen kevesebbet fejez ki anélkül, hogy teljesen üressé válna és anélkül, hogy koncentrált tekintetbe menne át.
- 4.1.4.** A tornász kifejező, energikus kapcsolatban van a zenével, amely bevonja a közönséget az előadásba.
- 4.1.5.** Lehetőség van bevonni a kéziszert a test- és arckifejezés kifejlődésébe.

4.2. Testi kifejezés értékelése

- 4.2.1. Nem jár levonás, ha a testi kifejezés a gyakorlat nagy részében teljesen kidolgozott:**
- A gyakorlat nagy része a testrészek teljes részvételével kerül bemutatásra.
 - A gyakorlatban nincsenek olyan részek, ahol a testrészek részvétele merevnek vagy nem létezőnek tűnik, pl.: merev karok vagy törzs. (A zene értelmezésének korlátozott kifejezőképessége.)



- 4.2.2. 0.30 pont levonás jár**, ha a testi kifejezés **a gyakorlat egyes részeiben teljesen kidolgozott**:
- **Minimum 2 rész** a testrészek teljes részvételével kerül bemutatásra.
 - **Kevesebb, mint 4 izolált pillanatban** a testrészek részvétele merevnek vagy nem létezőnek tűnik, pl.: merev karok vagy törzs. (A zene értelmezésének korlátozott kifejezőképessége.)
- 4.2.3. 0.60 pont levonás jár**, ha a testi kifejezés **sosincs kidolgozva teljesen**, vagy csak **pillanatnyilag kidolgozott**:
- A testrészek teljes részvétele kevesebb, mint 2 részben mutatkozik meg és/vagy:
 - 4 vagy több különálló pillanatban a testrészek részvétele merevnek vagy nem létezőnek tűnik, pl.: merev karok vagy törzs. (A zene értelmezésének korlátozott kifejezőképessége.)

4.3. Arckifejezés értékelése

- 4.3.1. Nem jár levonás**, ha az arckifejezés **a gyakorlat teljes időtartama alatt érzékelhető** és a gyakorlat **egyes részein teljesen kidolgozott**:
- **Legalább 2 rész** az arckifejezés teljes mértékű előtérbe helyezésével kerül bemutatásra.
 - Az arc a gyakorlat többi részében is szerepel – az arckifejezés kisebb intenzitása is elfogadható.
 - **Kevesebb, mint 4 különálló pillanatban** tűnik üresnek vagy koncentrálnak az arc.
- 4.3.2. 0.30 pont levonás jár**, ha az arckifejezés **sosincs kidolgozva teljesen**, vagy csak **pillanatnyilag kidolgozott**:
- Az arckifejezés kevesebb, mint 2 részben teljes mértékben priorizált és/vagy:
 - 4 vagy több különálló pillanatban tűnik üresnek vagy koncentrálnak az arc.

Magyarázatok / példák

Testi kifejezés:

- A 0.30 pont levonás nem a „bizonyos testrészek által bemutatott testi kifejezésért” jár: A bírónak azt kell értékelniük, hogy a gyakorlat mekkora részét hajtották végre teljesen kidolgozott testi kifejezéssel.
- Ezért, ha a gyakorlatnak nincsenek teljesen kidolgozott kifejezéssel rendelkező részei, 0.60 pont levonás jár még akkor is, ha a kifejezés több részben (különálló, kifejezést megkísérlő részek) vagy az egész gyakorlatban részben kifejezettnek tűnik.

Arckifejezés:

- A testi kifejezéstől eltérően az arckifejezéstől nem várható el, hogy mindig teljesen kidolgozott legyen és a CoP nem kér „maximális” arckifejezést.
- A túlzott arckifejezésre, grimaszra, mimikára, tátogásra és hasonlókra nincs külön levonás. Ezeket a technikákat azonban nem értékeli „arckifejezésként” és ezért ezen technikák túlzott alkalmazása növeli az elégtelen arckifejezés kockázatát.

A kifejezésre vonatkozó büntetési rendszer áttekintése

Magyarázat	Test	Arc
A gyakorlat nagy részében teljesen kidolgozott és a gyakorlat egyetlen része sem tűnik merevnek/üresnek/koncentrálnak.	Nincs levonás	Nincs levonás
A gyakorlat legalább 2 részében teljesen kidolgozott és kevesebb, mint 4 pillanat tűnik merevnek/üresnek/koncentrálnak.	0.30 pont	Nincs levonás
A gyakorlat kevesebb, mint 2 részében teljesen kidolgozott és/vagy 4 vagy több pillanat tűnik merevnek/üresnek/koncentrálnak.	0.60 pont	0.30 pont



5. TÁNCOS LÉPÉS KOMBINÁCIÓK

5.1. Meghatározás

- 5.1.1.** A táncos lépés kombináció a testtel és kéziszserrel végrehajtott, speciális mozgássorozat, amely a zenei stílus értelmezésének kifejezésére szolgál, ezért **a táncos lépés kombinációnak meghatározott karakterű mozdulatokkal kell rendelkeznie**. A zene **karaktere, ritmusa, tempója és hangsúlyai** szerint kell koreografálni.
- 5.1.2.** A testrészek stilizált mozgását, a mozdulatok tempóját és intenzitását, valamint a helyváltoztatás módját az adott zenének megfelelően, gondosan kell kiválasztani.
- 5.1.3.** A mozdulatok felépítésénél törekedni kell arra, hogy az adott zenéhez illeszkedően minden testrész, így a fej, a nyak, a vállak, a karok, a kezek, a törzs, a csípő, a lábak, a lábfejek is részt vegyenek a mozgásban.

5.2. Követelmények

- 5.2.1.** Az időtartam **legalább 8 másodperc** a kéziszser mozgásával végrehajtva: az első táncmozdulattól kezdve minden lépésnek tisztának és láthatónak kell lennie a teljes 8 másodperces időtartam alatt.
- 5.2.2.** Mozdulatok **harmóniában a ritmussal** a 8 másodperc alatt.
- 5.2.3. Meghatározott karakter** a 8 másodperc alatt:
- 5.2.3.1. A mozgás meghatározott karaktere olyan lépéseket igényel, amelyek a mozgás stílusát vagy témáját tükrözik, például, de nem kizárólagosan:
- Bármilyen klasszikus tánc lépés
 - Bármilyen társastánc lépés
 - Bármilyen folklór tánc lépés
 - Bármilyen modern tánc lépés
 - Stb.
- 5.2.3.2. Az általános mozgások/módosulatok (mint **séta, lépés, egyszerű futás**) a talajon nem rendelkeznek meghatározott mozgásjelleggel, így **nem használhatók**.
- 5.2.3.3. A táncos lépés kombinációknak tartalmaznia kell a karakter kifejezetten koreográfiai céllal használt különféle mozdulatait. Az olyan **DB-k**, mint a bokaütő, passé egyensúly stb., amelyek alapja a tradicionális táncból származik, és legfeljebb 0.10 pont értékűek, használhatóak.

Magyarázatok / példák

Ha a karakter félbeszakad, például 1-2 másodpercre, miközben szertechnikai elemet mutat be karakter nélkül, lépés közben a tornász, a táncos lépés kombináció nem érvényes.

- 5.2.4. Változatossággal és elmozdulással:** A helyváltoztatási módoknak (a mód, ahogyan a tornász a versenyterületen mozog) változatosnak és különbözőnek kell lenniük, összhangban a zene sajátos stílusával.
- Legalább 2 különböző típusú lépést kell végrehajtani (nem ismételhető ugyanaz a lépés az egész S alatt).
 - S egy részét elmozdulással kell végrehajtani (nem lehet a teljes S a versenyterület azonos pontján).
 - S egy részét állásban kell végrehajtani (nem lehet a teljes S fekve, térdelve, ülve stb.).

- 5.2.5.** Preakrobatikus elemek, magas dobások, DA, 0.20 pont vagy magasabb értékű DB **nem végrehajtható**.



5.3. Értékelés

- 5.3.1.** Ha a gyakorlat kevesebb, mint **2 érvényes táncos lépés kombinációt** tartalmaz, 0.30 pont levonás jár minden egyes hiányzó táncos lépés kombinációért.
- 5.3.2.** A táncos lépés kombináció **nem lesz érvényes**, ha a **#2.7.4. pont bármelyik része sérül** (úgy mint egyensúlyvesztés támaszkodással vagy eleséssel, kéziszér ejtése, 5 vagy több másodperc a kéziszérrel való érintkezés nélkül, statikus kéziszér).
- 5.3.3.** A táncos lépés kombinációnak az **#5.2. pontban szereplő összes követelményt teljesítenie kell ahhoz, hogy érvényes legyen**; bármely követelmény hiánya érvényteleníti a táncos lépés kombinációt (úgy mint 8 másodperc, ritmus, karakter, változatosság és elmozdulás, tiltott elemek nélkül).

Magyarázatok / példák	
Mi történik, ha a tornász 8 másodpercig táncol, teljesítve az #5.2. pontban szereplő összes követelményt és 8 másodperc után, miközben még mindig táncol, elejti a kéziszert?	A tornász teljesítette a definíciót és a táncos lépés kombináció felismerhető. Az ejtésért kiviteli levonás jár.
Mi történik, ha a tornász 16 másodpercig folyamatosan táncos lépéseket hajt végre?	Ha 2 olyan 8 másodperces kombináció van, amely megfelel az #5.2. pont minden követelményének, akkor 2 táncos lépés kombináció kerül elismerésre. Ha bármely részből hiányzik valamely követelmény, de a 16 másodpercen belül minden követelmény teljesül, akkor ez 1 táncos lépésnek minősül.

6. DINAMIKAI VÁLTÁSOK: KONTRASZT LÉTREHOZÁSA - ÉS ZENEI EFFEKTEK

6.1. Dinamikai váltások: Meghatározás

- 6.1.1.** Egy meghatározott zenemű köré felépített kompozíció a **tempó** és **intenzitás** változásait használja fel egy vezérgondolat felépítésére és a közönség által felismert kontrasztok létrehozására.
- 6.1.1.1. *Tempó* más néven *sebesség* – az ütemek időbeli gyakorisága vagy a zene lüktetése.
- 6.1.2.** A tornász mozgástempójának és -intenzitásának, valamint a kéziszér mozgásának tükröznie kell a zene **tempójának** és **intenzitásának** változásait, annak érdekében, hogy dinamikai váltásokat hozzon létre.
- 6.1.3.** A tempó és intenzitás kontrasztjának hiánya monotóniát és a közönség érdeklődésének elvesztését okozhatja.
- 6.1.4.** A dinamikai váltások különböző módon kontrasztokat hozhatnak létre, a zene szerkezetével összhangban:
- 6.1.4.1. A mozgás tempójában és intenzitásában **azonnal** megjelenő kontrasztok, a gyakorlat egyik részétől a következő részig.
- 6.1.4.2. A mozgás tempójának vagy intenzitásának **fokozatos növelése vagy csökkentése** a gyakorlat egy részén belül.
- 6.1.4.3. Kontraszt létrehozása olyan mozgás(ok)on **(min. 2)** keresztül, amely(ek) szándékosan az általános tempóval/intenzitással **ellentétes** tempót/intenzitást mutat(nak) be. Ilyen például néhány zenei ütem/frázis rendkívül lassú vagy rendkívül gyors előadása.
- 6.1.5.** A tempó és intenzitás változtatásának számos más módszere is létezik, pl.: rövid megállások/szünetek /pózok, vagy egyetlen mozdulat a mozgáson belüli tempó/intenzitás folyamatos változtatásával. **Csak a #6.1.4. pontban meghatározott 3 módszert** ismerjük el a művészi értékeléshez szükséges összetevőként. A tempó és intenzitás módosításának **egyéb módszerei** hozzájárulhatnak a vezérgondolathoz, a kifejezéshez és/vagy létrehozhatnak effekteket.



- 6.1.6. Még ha a zene nem is tartalmaz egyértelmű dinamikai váltásokat, a tornász a mozdulatokkal dinamikai váltásokat hozhat létre. Az ilyen váltásokat nagyon egyértelműen kell végrehajtani, hogy felismerhető legyen a tempó vagy az intenzitás kontrasztja.

6.2. Zenei effektek: Meghatározás

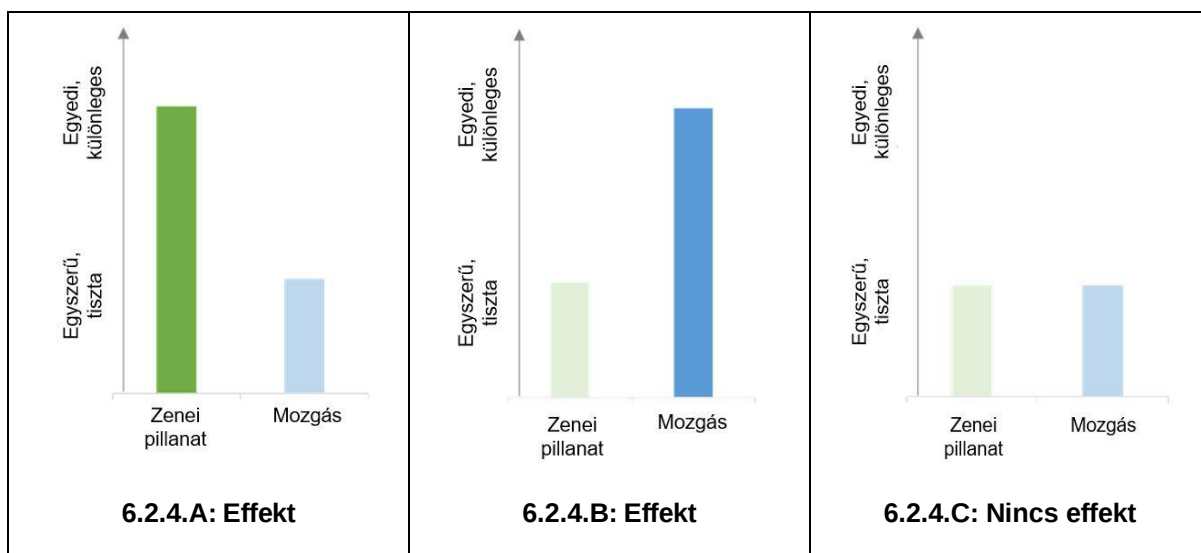
- 6.2.1. A stratégiaileg elhelyezett **különleges test és/vagy kéziszer mozdulatok**, amelyeket úgy koreografálnak, hogy kiemeljék a **jelentős zenei pillanatok**, olyan egyedi egységet hoznak létre, amely magára vonja a közönség figyelmét és „zenei effekt” jön létre. Az effekt kiemeli az adott zene és a tornász által kidolgozott konkrét mozgás közötti eredeti kapcsolatot (ügymint egy egyedi kompozíciót, amely minden mástól megkülönböztethető).
- 6.2.2. A **zenei pillanat** lehet egy erős hangsúly, egy hosszú hang, egy rövid hangsúlysorozat stb. A zenei pillanatnak jelentősnek kell lennie – egyértelműen ki kell tűnnie az előtte és utána lévő hangsúlyok vagy hangok közül – intenzitása vagy minősége/karaktere révén. Az ilyen zenei pillanatok minden típusú zenei kompozícióban rendelkezésre állnak és nincs szükség arra, hogy az eredeti zenei kompozíciót bármilyen „hanghatalommal” kiegészítsük.
- 6.2.3. Az **egyszerű és összetett** mozdulatok egyaránt képesek effektet létrehozni, ha azokat a zene egy-egy jelentős pillanatának kiemelésére irányuló, egyértelmű szándékkal adják elő.
- 6.2.3.1. Példák összetett mozdulatokra:
- Egy DB több hangsúlyos mozdulattal
 - Egy DB valamennyi időtartammal, pl. egy forgás
 - Egy egyedi, innovatív vagy nehéz szertechnikai elem
- 6.2.3.2. Példák egyszerű mozdulatokra:
- DB megállítása
 - Egy póz felvétele (kivéve a gyakorlat kezdő és végpózát)
 - Egy nagy rúgás
 - Egy egyszerű, testmozgással összehangolt szertechnikai elem
- 6.2.3.3. Példák olyan mozdulatokra, amelyek túl kicsik vagy túl általánosak ahhoz, hogy effektként lehessen őket felismerni:
- Egy chassé
 - Egy alapvető dobás karra/karokkal
 - Egy póz csak a kar(ok)/fej használatával

Magyarázatok / példák

A táncos lépés kombinációk lényege, hogy a helyváltoztatási módok és a zene (ritmus és hangsúlyok) közötti harmóniát helyezze előtérbe. Ennek köszönhetően a modalítások önmagukban nem lesznek felismerhetőek effektként. Ha egy táncos lépés kombináció a modalításokon kívül tartalmaz egy további, speciális mozdulatokból álló, speciális hangsúlyokat kiemelő egységet, akkor ez effektként ismerhető fel.

- 6.2.4. Az effekt a mozgás és a zene **egyedülálló egyesítésével** jön létre. A mozgásnak és a zenének együttesen elegendő hatást kell kiváltania ahhoz, hogy nyomot hagyjon.
- Ha a **zenei pillanat** nagyon figyelemre méltó – **kiemelkedik** a zene többi részéből – az egységet a stratégiaileg megkoreografált „egyszerű” vagy „hagyományos” mozdulattal lehet megvalósítani. (6.2.4.A ábra).
 - Ha a **testtechnikai és/vagy szertechnikai elem** nagyon figyelemre méltó – **meglepő, innovatív, látványos** – az egység a tökéletes időzítéssel valósulhat meg egy olyan zenei pillanatban, amely erős és tiszta, de intenzitásában, minőségében vagy jellegében nem egyedülálló (6.2.4.B ábra).
 - Ha a zenei pillanat intenzitásában, minőségében vagy jellegében nem egyedi, a mozgás pedig egyszerű vagy hagyományos, egyesülésük – bár helyesen szinkronizált – általában nem elég hatásos ahhoz, hogy effektet hozzon létre. (6.2.4.C ábra).





6.3. Követelmények

- 6.3.1.** Legalább 2 dinamikai váltás (a #6.1.4. pontban meghatározottak szerint) vagy zenei effekt (a #6.2. pontban meghatározottak szerint). Példák: 2 dinamikai váltás + 0 effekt, 1 dinamikai váltás + 1 effekt, vagy 0 dinamikai váltás + 2 effekt.
- 6.3.2.** A **2-nél kevesebb** dinamikai váltást vagy zenei effektet tartalmazó kompozícióért 0.30 pont levonás jár, minden egyes hiányzó tétel után.

6.4. Dinamikai váltások: Értékelés

- 6.4.1.** A dinamikai váltások a gyakorlat bármely részében megtalálhatóak, beleértve a táncos lépés kombinációkat is.
- 6.4.2.** Az olyan nehézségek és teljes testhullámok, amelyek egyértelmű tempó- és intenzitásváltozást tartalmaznak, pl.: egy gyors Fouetté forgás, ugrássorozat nagy haladással végrehajtva, egy nagyon lassú testhullám vagy nagyon gyors fordulatok a R-ban, csak akkor ismerhetők el dinamikai váltásnak, ha a zenében egyértelmű változása kíséri és a tempó/intenzitás az előtte/utána lévő elemekhez képest egyértelműen kontrasztos.
- 6.4.3.** Ha a zenének van egyértelmű dinamikai váltása, amelyet a tornász a mozdulataival nem emel ki, az nem büntethető automatikusan hiányzó dinamikai váltásért: a gyakorlatban lehet 2 másik dinamikai váltás/effekt is. A zenei tempó/intenzitás egyértelmű változásának elmulasztásáért (ritmus) levonás jár (lásd #8.2.2).

6.5. Zenei effekt: Értékelés

- 6.5.1.** Az effektet a zenével tökéletes összhangban kell végrehajtani ahhoz, hogy felismerhető legyen. A zene megfelelő pillanata előtt vagy után végrehajtott effekt létrehozására tett kísérletet nem felismerhető.

7. KAPCSOLATOK

7.1. Meghatározás

- 7.1.1.** A kapcsolat a mozdulatok vagy nehézségek közötti „összekötés”. Jól kidolgozott kapcsolatok és/vagy összekötő lépések szükségesek ahhoz, hogy a gyakorlatban harmóniát és folytonosságot teremtsenek.
- 7.1.2.** Mind a test, mind pedig a kéziszér minden mozgásának logikus, szándékos kapcsolatban kell állnia egymással ahhoz, hogy egy mozdulat/elem azonosítható okból menjen át egy következőbe.
- 7.1.3.** Ezek a mozdulat közötti összekötések lehetőséget adnak a kompozíció karakterének megerősítésére is.
- 7.1.4.** Az elemeket simán és logikusan kell összekapcsolni, hosszadalmas előkészületek és szükségtelen megállások nélkül. A szándékos, kompozíció karakterét támogató vagy stratégiai szüneteket létrehozó megállások elfogadottak.
- 7.1.5.** Az egyértelmű cél és logika nélkül egymás mellé rendezett elemek egymástól független műveletek sorozatává válnak. Az ilyen összekötések megakadályozzák a történet teljes kibontakozását, valamint a kompozíció egyediségét. Példa a logikátlan kapcsolatokra:
- Hirtelen vagy logikátlan átmenet egy test- vagy szerttechnikai mozdulattól/nehézségtől egy másikba
 - Hirtelen váltás álló- és talajhelyzet között világos cél és logika nélkül
 - Hirtelen elfordulás egy másik irányba világos cél és logika nélkül
 - A haladási irány hirtelen megváltoztatása világos cél és logika nélkül
 - A kéziszér mozgási síkjának vagy irányának hirtelen megváltoztatása gördülékeny átmenet nélkül
 - Hosszú átmenet egyik mozgásból a másikba, pl.: sok idő telik el a következő elemre való felkészülés miatt
- 7.1.6.** A logikátlan kapcsolatok lehetnek kompozíciós hibák, elégtelenül kidolgozott technikák vagy a gyakorlat közbeni módosítások eredményei (pl.: rövidítés/elemek kihagyása).

7.2. Értékelés

- 7.2.1.** Az egymástól független elemek sorozatát tartalmazó kompozícióért levonás jár.
- 7.2.2.** **A logikátlan kapcsolatokért 0.10 pont levonás jár minden alkalommal legfeljebb 2.00 pontig.**
- 7.2.3.** Nem jár levonás azokért az összekötésekért, amikor a tornász megáll/szünetelteti a kompozíció végrehajtását olyan nagy hibák miatt, mint a kéziszér ejtése, egyensúlyvesztés letámaszkodással vagy eséssel, futás egy pontatlan repülési ívű dobásért vagy megállás a csomók kibontása/beleakadás miatt.

8. RITMUS ÉS ZENEI BEFEJEZÉS

8.1. Meghatározás

- 8.1.1.** A test és a kéziszér mozgásának pontosan meg kell felelnie a zenei hangsúlyoknak és zenei frázisoknak.
- 8.1.2.** Mind a testet, mint a kéziszert a zene tempójának kell vezetnie.
- 8.1.3.** A gyakorlat végének pontosan meg kell egyeznie a zene végével.

8.2. Értékelés

- 8.2.1.** A hangsúlyoktól és frázis váltásoktól elkülönülő mozdulatokért, vagy a zene által meghatározott tempótól elszakadva végrehajtott mozdulatokért minden alkalommal **0.10 pont levonás jár legfeljebb 2.00 pontig.**



8.2.2. Példák a „ritmus” miatti levonásokra:

- Amikor egy mozdulatot láthatóan a hangsúly előtt vagy után emelnek ki
- Amikor egy egyértelmű hangsúlyt a zenében figyelmen kívül hagynak – nem hangsúlyozzák a mozgással
- Amikor a tornász nagy mozdulatot hajt végre hangsúlyosan, miközben a zenében nincs megfelelő hangsúly hozzá
- Amikor a mozdulatok akaratlanul a zenei frázis előtt vagy után kezdődnek
- Amikor a tempó változik és a tornász mozgása nem tükrözi a tempóváltozást
- Amikor az intenzitás változik és a tornász mozgása nem tükrözi az intenzitás változását
- Amikor a zene elhalkulással ér véget, és a tornász gyorsan mozog tovább, nagy mozdulato(ka)t létrehozva az elhalkulás alatt

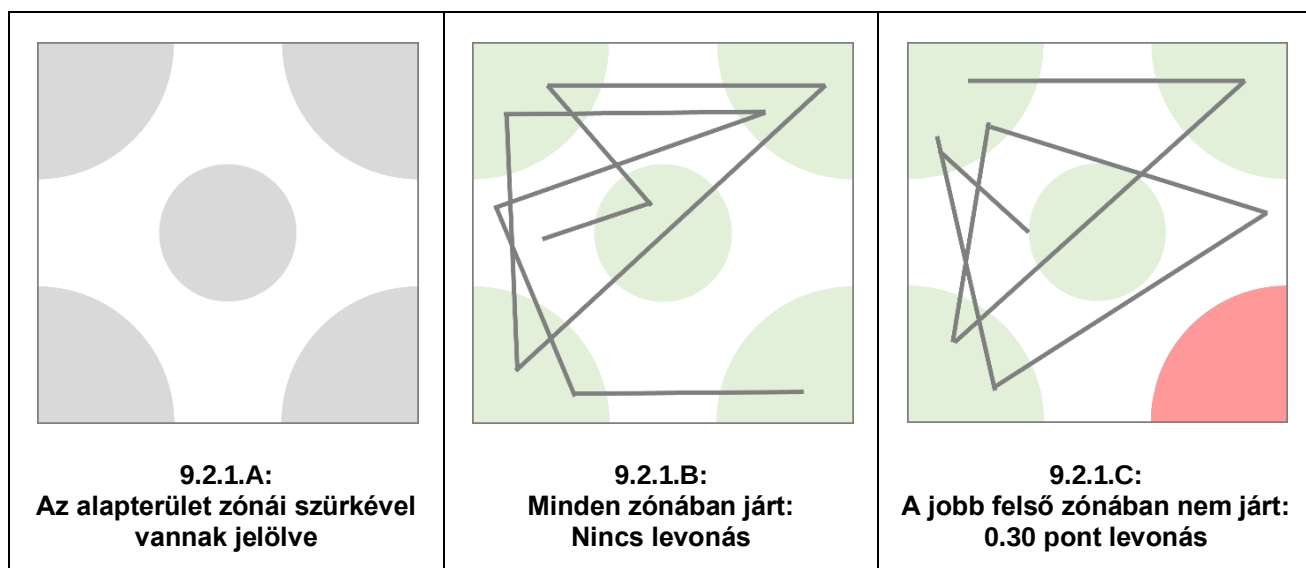
8.2.3. Ha a tornász a **zene vége előtt** vagy a zene **befejezése után** veszi fel a végpózt, vagy nem áll meg egyértelműen, mielőtt elhagyja a versenyterületet, a zene és a mozgás közötti harmónia hiánya miatt a gyakorlat végén levonás jár.

9. TÉRHASZNÁLAT

9.1. Minden kompozíciónak változatosan kell kihasználnia a területet azáltal, hogy a versenyterület minden részét lefedi, folyamatosan kidolgozva a mozdulatokat a versenyterületen különböző vonalak, különböző pályák és különböző irányok használatával.

9.2. A haladás széles és átfogó a versenyterületen, így a tornász mozgása lefedi a **teljes versenyterületet**. Az egész versenyterületen áthaladó mozgás akkor elegendő, ha a tornász a versenyterület minden zónáját bejárta a #9.2.1.A. pontban meghatározottak szerint. Nem szükséges minden egyes fizikai sarkot megérinteni.

9.2.1. A versenyterület nem megfelelő kihasználásáért 0.30 pont levonás jár (nem jár a versenyterület minden zónájában).



9.3. A tornász mozgásának **irányait** a versenyterületen belül változatosan kell kialakítani. A tornász egyik mozdulattól egy másikba a különböző irányokba (előre, hátra, oldalra) egyértelmű szándékkal fordulva, különböző **pályákat** (vonalak, ívek, körök stb.) használva halad és a **haladás módzatai** a szükséges távolságtól, az adott zene tempójától és stílusától stb. függően változnak. A haladás változatosságával elkerüli monoton mozgást és hozzájárul a vezérgondolat kialakításához.

9.4. A versenyterületen keresztüli és a különböző szintek közötti mozgásnak folyamatosnak kell lennie, anélkül, hogy a versenyterület bármely pontján túl hosszú ideig tartózkodna a tornász:

9.4.1. ~~0.30 pont levonás jár minden alkalommal, amikor ugyanazon a versenyterületen helyezkedik el a tornász 3 vagy több egymás utáni nehézségen keresztül.~~

Magyarázatok / példák
<i>Az azonos helyen végrehajtott nehézségek számának megszámlálása céljából:</i> Ha egy DB és egy DA egyidőben kerül végrehajtásra, az 1 nehézségnek számít. Egy „magas dobás” DA és az ezt követő „elkapás magas dobásból” DA 2 nehézségnek számít. Az olyan nehézségek, amelyek azonos helyen kezdődnek, de helyváltoztatással járnak (pl.: R, ugrások), nem számítanak bele az azonos helyen végrehajtott nehézségek számába.

10. A FOLYTONOSSÁG MEGSZAKÍTÁSA

10.1. A cél az összes művészi összetevő harmonikus kapcsolatának megteremtése, hogy egy egységes elképzelés jöjjön létre. A mozdulatok folyamatossága az elejétől a végéig hozzájárul a harmóniához és az egységhez.

10.2. Az a **súlyos technikai hiba**, amely megszakítja a kompozíció folytonosságát azáltal, hogy a tornászt arra kényszeríti, hogy megállítsa/szüneteltesse a kompozíció előadását, vagy 4 vagy több másodpercre leállítsa a művészi kép ábrázolását, 0.60 pont levonással jár gyakorlatonként 1 alkalommal, mint **összbüntetés** a gyakorlat végén. Példák olyan helyzetekre, amelyek a folytonosság megszakítását okozhatják:

- Kéziszer ejtése nagy helyváltoztatással
- Leejtett, törött vagy használhatatlan kéziszere kicserélése
- Kötél- vagy szalagcsomó kibontása
- A kéziszerbe történő nem szándékos betekeredés kibogozása
- A tornász szünetet tart, időt szánva arra, hogy kitalálja, hol folytassa a gyakorlatot

10.3. A 4 vagy több másodperces megszakítás alatt **más művészi összetevők nem kerülnek kiértékelésre**: nem jár további levonás a ritmusért stb. Továbbá a kiviteli bírók csak a kezdeti technikai hibát büntetik, a megszakítás alatt nem alkalmaznak további levonásokat (statikus kéziszere, szalag a talajon stb.) (lásd Kivitel, #2.2.3 és #2.4.1).

10.4. Ha a technikai hiba/hibák **4 másodpercnél kevesebb időre** szakítják meg a folytonosságot (egyszer vagy többször a gyakorlat során), a „folytonosság megszakítása” miatt nem jár levonás, az ilyen megszakítások miatt a ritmus kerül értékelésre.

Magyarázatok / példák
<i>A folytonosság megszakításáért járó levonás minden olyan esetben jár, amikor a kéziszere 4 vagy több másodpercre leesik, még akkor is, ha a tornász folytatja a táncot: Ha a kéziszere kontrollálatlanul mozog és/vagy 4 vagy több másodpercig mozdulatlan, az a gyakorlat folytonosságának megszakítása a kéziszere miatt.</i>
<i>Ha a tornász képes elrejteni, hogy a kéziszere leesett úgy, hogy az egyáltalán nem tűnik elejtettnek, hanem úgy néz ki, mintha a gyakorlatot folytatná a kéziszere (pl. lassan gurul a labda és a tornász mellette táncol), akkor nem jár levonás a folytonosság megszakításáért.</i>

11. MŰVÉSZI HIBÁK AZ EGYÉNI GYAKORLATOKBAN

Ezt a táblázatot a szöveges bekezdésekben (#2-10) található teljes magyarázatok figyelembevételével kell olvasni.

A több pontból álló mezőkben az összes pontnak „teljesülnie kell” ahhoz, hogy a mező alkalmazható legyen, kivéve, ha a mezőben szerepel a „vagy” kifejezés.

Levonások	0.30 pont	0.60 pont	1.00 pont
VEZÉRGONDOLAT és a MOZGÁS KARAKTERE	Jelen van a gyakorlat többségében: - Jelen van a vezérgondolat - A gyakorlat nagy részének van karaktere - A testrészek változatossága jó - A mozgástípusok változatossága jó	Jelen van a gyakorlat egyes részeinél: - Egyértelmű egység a részletek és a zene között - Legalább 4 résznek van karaktere - Változatossággal vagy nélkül (nem követelmény)	Nem prioritás: Kevesebb, mint 4 résznek van karaktere
TESTI KIFEJEZÉS	A gyakorlat egyes részeiben kidolgozott: - Teljes részvétel legalább 2 részben - Kevesebb, mint 4 pillanatban nincs részvétel	Pillanatnyilag kialakult, vagy nem alakult ki a gyakorlatban: - Teljes részvétel kevesebb, mint 2 részben vagy 4 vagy több pillanatban nincs részvétel <i>Részleges részvétel a gyakorlat bármely időtartamában előfordulhat.</i>	
ARCKIFEJEZÉS	Pillanatnyilag kialakult, vagy nem alakult ki a gyakorlatban: - Teljes mértékben priorizált kevesebb, mint 2 részben vagy 4 vagy több pillanat üres vagy koncentrált arccal		
TÁNCOS LÉPÉS (követelmény: 2)	Minden egyes hiányzó, ritmusban és karakterrel végrehajtott táncos lépés kombinációért		
DINAMIKAI VÁLTÁS és EFFECTEK (követelmény: összesen 2)	Minden egyes hiányzó dinamikai váltás, effekt		



KAPCSOLATOK	Levonások									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RITMUS	Levonások									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Levonások	0.30 pont			0.60 pont			1.00 pont			
VERSENYTERÜLET HASZNÁLATA	A teljes versenyterület elégtelen kihasználása									
	A versenyterület ugyanazon helyén 3- vagy több nehézség végrehajtása egymás után									
FOLYTONOSSÁG MEGSZAKÍTÁSA				A kompozíció folytonossága 4 vagy több másodpercre megszakad egy súlyos technikai hiba miatt (gyakorlatonként 1 levonás)						
ZENEI BEVEZETŐ	A zenei bevezető 4 vagy több másodperc									
ZENEI NORMÁK	A zene nem felel meg a szabályoknak									
Zene-mozgás a GYAKORLAT VÉGÉN	A zene és mozgás közötti harmónia hiánya a gyakorlat végén									



1. KIVITELI BÍRÓI PANEL ÉRTÉKELÉSE

- 1.1. A kiviteli zsűri (E) bírói megkövetelik, hogy az elemeket esztétikai és technikai tökéletességgel hajtsák végre.
- 1.2. A tornász gyakorlatában csak olyan elemeknek szabad szerepelnie, amelyeket teljes biztonsággal és magas szintű technikai tudással tud végrehajtani. Az ettől az elvárástól való minden eltérésért az E-bíróktól kiviteli levonás jár.
- 1.3. Az E-bírók nem foglalkoznak a gyakorlat nehézségi szintjével. A zsűri köteles egyenlő mértékben levonni minden azonos nagyságrendű hibáért, függetlenül az elem vagy a kapcsolat nehézségétől.
- 1.4. Az E-zsűri bírónak naprakésznek kell lenniük a ritmikus gimnasztikával kapcsolatban, ismerniük kell a kompozícióval szemben támasztott legújabb teljesítményelvárásokat, és tudniuk kell, hogyan változnak a normák a sportág fejlődésével. Ebben az összefüggésben azt is tudniuk kell, hogy mi az, ami lehetséges, mi az, ami elvárható, mi a kivétel, és mi az, ami különleges.
- 1.5. A helyes végrehajtástól való minden eltérés technikai hibának minősül és a bírónak ennek megfelelően kell értékelniük. A levonás mértékét (kis, közepes vagy nagy hiba) a helyes végrehajtástól való eltérés mértéke határozza meg. Az elvárt tökéletes teljesítménytől való minden egyes látható technikai eltérés esetén a következő levonásokat kell alkalmazni:
 - **Kis hiba 0.10 pont:** bármilyen kisebb vagy enyhe eltérés a tökéletes kivitelezéstől
 - **Közepes hiba 0.30 pont:** bármilyen egyértelmű vagy jelentős eltérés a tökéletes végrehajtástól
 - **Nagy hiba 0.50 pont vagy több:** bármilyen nagy vagy súlyos eltérés a tökéletes kivitelezéstől
- 1.6. A kiviteli hibákat minden alkalommal büntetni kell és minden egyes hibás elemért levonás jár.
- 1.7. **Végső E pontszám:** A végső kiviteli levonás **10.00 pontból** kerül levonásra.

Magyarázatok / példák

A levonások táblázatában a zöld mezők azt jelzik, hogy minden egyes technikai hiba esetén csak 1 levonás – a legmagasabb alkalmazandó büntetés – jár ebből a sorból.

2. A KIVITELI LEVONÁSOK MAGYARÁZATAI**2.1. A testmozgásokra vonatkozó kiviteli levonások magyarázatai**

- 2.1.1. A "testmozgás során helytelenül tartott testrész" esetén 1 levonás jár „**minden egyes helytelen szegmensért**” és a büntetés „**minden egyes alkalommal**” jár. Ez azt jelenti, hogy:
 - 2.1.1.1. Ugyanaz a szegmens a test mindkét oldalán:
 - Mindkét térd egyidőben hajlított: 0.10 pont a „térdekért” 1 alkalommal
 - Mindkét lábfej egyszerre nem spiccel: 0.10 pont a „lábfejekért” 1 alkalommal
 - 2.1.1.2. Ugrás(ok) előkészítéssel:
 - 1 spárga ugrás, mindkét térd és mindkét lábfej helytelen tartásával: 0.10 pont a térdekért és 0.10 pont a lábfejekért = 0.20 pont
 - Chassé mindkét térd és mindkét lábfej helytelen tartásával + spárga ugrás mindkét térd és mindkét lábfej helytelen tartásával: 0.10 pont a térdekért és 0.10 pont a lábfejekért a chassénál + 0.10 pont a térdekért és 0.10 pont a lábfejekért az ugrásnál = 0.40 pont



- Chassé mindkét térd és mindkét lábfej helytelen tartásával + spárca ugrás mindkét térd és mindkét lábfej helytelen tartásával + spárca ugrás mindkét térd és mindkét lábfej helytelen tartásával: 0.10 pont a térdekért és 0.10 pont a lábfejekért a chassénál + 0.10 pont a térdekért és 0.10 pont a lábfejekért az 1. ugrásnál + 0.10 pont a térdekért és 0.10 pont a lábfejekért a 2. ugrásnál = 0.60 pont

2.1.1.3. Egyensúlyok és forgások egy lábon végrehajtva:

- A támaszláb térdét és az emelt láb térdét együtt, egy szegmensként büntetik: minden egyes DB maximum 0.10 ponttal büntethető a hajlított térd(ek)ért.
- A támaszláb lábfejét (pl.: alacsony relevé vagy befelé forduló lábfej) és az emelt láb lábfejét (pl.: spicc vagy befelé forduló lábfej) együtt, egy szegmensként büntetjük: minden egyes DB maximum 0.10 ponttal büntethető a helytelenül tartott láb(ak)/relevé miatt.

2.1.1.4. Fordulatos elemek:

- **Függőleges fordulatok** sorozata, pl.: 3 chainé, mind hajlított térdel: 0.10 pont a térdekért 1 alkalommal = 0.10 pont.
- **Preakrobatikus elemek** sorozata, pl.: 3 bogni, mind hajlított térdel: 0.10 pont a térdekért minden egyes preakrobatikus elemnél = 0.30 pont
- R bognival + 3 chainé + 2. bogni, mind hajlított térdel: 0.10 pont az 1. bogniért, $\pm$ 0.10 pont a chainéért, $\pm$ 0.10 pont a 2. bogniért = 0.30 pont

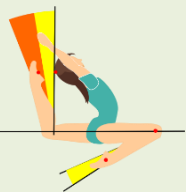
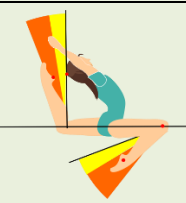
2.1.1.5. Különböző típusú haladások:

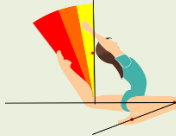
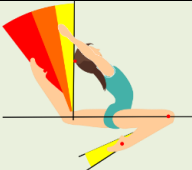
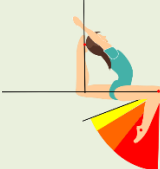
- 6 sétáló lépés, helytelenül tartott lábfejekkel végrehajtva = 1 modalitás = 0.10 pont 1 alkalommal
- 4 menetelő lépés, helytelenül tartott lábfejekkel végrehajtva = 1 modalitás = 0.10 pont 1 alkalommal
- 1 táncos lépés kombináció 3 különböző modalitással, helytelenül tartott lábfejekkel végrehajtva = levonás minden egyes modalitásért = 0.30 pont

2.1.2. A vállak és törzs **szimmetrikus helyzete** a testtechnikai nehézségek során lényeges technikai szempont különösen a tornász egészsége miatt. Az aszimmetrikus pozíciókért levonás jár, mint „**helytelenül tartott szegmens**”.

2.1.3. **Eltérések a testtechnikai nehézségeknél:**

- Minden egyes levonást külön-külön kell alkalmazni minden egyes hiba esetén. Ha a testtechnikai nehézség több hibás formát is tartalmaz, a büntetés minden egyes helyes formától való eltérésért jár.

Magyarázatok / példák		
Végrehajtás	Leírás	Kiviteli levonás
	Spárca közepes eltérése Törzs közepes eltérése	0.30 pont + 0.30 pont
	Gyűrű közepes eltérése Őz kis eltérése	0.30 pont + 0.10 pont
	Gyűrű közepes eltérése Őz közepes eltérése	0.30 pont + 0.30 pont

	Gyűrű nagy eltérése Őz eltérés nélkül	0.50 pont
	Gyűrű nagy eltérése Őz kis eltérése	0.50 pont + 0.10 pont
	Gyűrű eltérés nélkül Őz nagy eltéréssel	0.50 pont

2.1.4. Eltérések és hibás szegmensek **Fouetté egyensúlynál:**

- A Fouetté egyensúly **1 DB**: csak a DB **leggyengébb formájának** eltéréseért jár levonás. Azonban minden formánál több eltérési büntetés is lehet, pl.: spárganyítás + törzs.
- Minden **testrészerért** csak egyszer jár levonás a DB során (legfeljebb 0.10 pont a térd(ek)ért, legfeljebb 0.10 pont a lábfej(ek)ért, legfeljebb 0.10 pont a kar(ok)ért támaszláb-térde maximum 4 alkalommal, emelt láb-térde maximum 1 alkalommal stb.).

2.1.5. Ugrás **átlépő technikával**: Az ugrásoknak 3 fázisa van. Elrugaszkodás, repülési fázis és leérkezés. A tornásznak az ugrás teljes potenciálját (a szükséges formát) a repülés legmagasabb szakaszában kell teljesítenie, nem pedig 2 különböző formában. Ha ez a követelmény nem teljesül, akkor az „átlépő technika” (*kíp movement*) miatt levonás jár.

2.1.6. Ha az egyensúly nehézség alatt a következő hibák lépnek fel: a formát nem tartják meg legalább 1 másodpercig és egyensúlyvesztés történik ellépéssel:

- A levonás 0.30 pont + 0.30 pont.

2.1.7. Forgás nehézségnél **csúszás, beleszökkenés és egyensúlyvesztés** előfordulhat együttesen is:

- A “csúszás” a forgás közbeni enyhe, sima elmozdulásra utal, amely abból ered, hogy a tornász középpontja a támaszláb lábfejének vagy annak elülső részének különböző része(i)re helyeződik át.
- A “beleszökkenés” egyensúlyvesztés, általában haladással, hirtelen és nagy elmozdulással a forgás során. A “beleszökkenés” nem feltétlenül jelenti azt, hogy a tornász elveszíti a fizikai kontaktot a talajjal. A beleszökkenés annak az eredménye, hogy a tornász középpontja már nem a támaszláb lábfeje vagy annak elülső része felett van és hirtelen korrekcióra van szükség az irányítás visszaszerzéséhez.
- Ugyanazon forgás nehézségen belül a tornász csak egyszer kap levonást a csúszásért VAGY egyszer az egyensúlyvesztésért még akkor is, ha a nehézség különböző pillanataiban különböző technikai hibák történnek: csúszás az elején, egyensúlyvesztés beleszökkenéssel a közepén és kidőlés a tengelyből ellépéssel a végén = összesen 0.30 pont.

2.1.8. A „statikus tornász” akkor alkalmazható, ha a tornász 4 vagy több másodpercig mozdulatlan. Pl.: elfelejtette a gyakorlatot, a tornász mozdulatlanul áll a versenyszőnyegen és 4 vagy több másodpercig próbál emlékezni.

2.2. Az egyes kéziszerrel végrehajtott technikákra vonatkozó kiviteli levonások magyarázatai

2.2.1. Ha a szalagon kis **csomó** alakul ki és néhány mozdulat után közepes/nagy csomó keletkezik, csak 1 levonás jár a csomóért (a magasabb levonás a közepes/nagy csomó miatt).

2.2.2. **A talajon maradó szalagért** levonás jár, ha az anyag mozdulatlanul fekszik a földön. Nem jár büntetés, ha az anyag mozog a talajon.

2.2.3. **A talajon maradó szalagért** nem jár levonás, ha a tornász más hiba (csomó, beleakadás, szer ejtése stb.) miatt megállította/megszakította a gyakorlatot.

2.3. A minden kéziszér technikájára vonatkozó kiviteli levonások magyarázatai

- 2.3.1. Az **“egyszerű, helyben lépegetés a kéziszér repülése alatt”** levonás akkor jár, ha a repülési ív megfelelőnek tűnik, de a tornász – szándékosan vagy akaratlanul – kis, egyszerű lépés(ek)e)t hajt végre egyhelyben anélkül, hogy a kéziszér megmentése érdekében egyértelműen elmozdulna egy meghatározott irányba és anélkül, hogy nyilvánvalóan kapcsolódna a zene sajátos ritmusához és karakteréhez.
- 2.3.2. A **pontatlan repülési ív** miatt járó levonást akkor kell alkalmazni, ha a technikai hiba látható a pontatlan dobás miatt. Például, ha a tornásznak futnia kell vagy meg kell változtatnia a tervezett irányt, hogy megmentse a kéziszert a leeséstől.
- 2.3.3. A levonásokat tartalmazó táblázatban az egyszerű helyben lépésre/pontatlan repülési ívre vonatkozó sorban **csak a legmagasabb alkalmazandó büntetést** kell levonni. Például:
- Közvetlenül dobás után a tornász 4 egyszerű lépést hajt végre egyhelyben. Ezt követően a tornász rájön, hogy a repülési ív pontatlan és 3 lépést futva tesz meg a kéziszér felé, amelyet repülés közben elkap. Összesen 0.30 pont a levonás a pontatlan repülési ív miatti, a kéziszér megmentése érdekében tett 3 lépésért.
- 2.3.4. A **pontatlan repülési ív** miatt járó levonás csak akkor alkalmazandó, ha a kéziszert **repülés közben elkapják**: ha a pontatlan repülési ív a kéziszér elejtésével végződik, akkor csak a kéziszér ejtéséért jár levonás, a megtett lépések teljes számának megfelelően: lépések a kéziszér repülése közben + lépések a kéziszér földre esése után.
- 2.3.5. A **szalag** minden típusú **elkapásánál** a kéziszert általában a **bot végénél** kell elkapni. A szalagot el lehet kapni szándékosan az anyagánál is kb. 50 cm-re a rögzítéstől, feltéve, hogy ez az elkapás a következő mozdulat vagy a végpóz szempontjából indokolt. Ha a szalagot nem szándékosan (hiba miatt) az anyagnál kapják el, vagy a botot kapják el, de nem a végén, akkor levonás jár a „helytelen elkapás” miatt.
- 2.3.6. Minden kéziszert **a másik kéz** önkéntelen **segítsége** nélkül kell elkapni. Kivételek, amikor a másik kéz önkéntesen használható:
- Kötél: nyitott köté elkapása
 - Karika: amikor a karika a vízszintes tengely körül forog
 - Labda: látótéren kívüli elkapásnál
 - Buzogány: összeillesztett buzogányok elkapása
 - Szalag: amikor szándékosan az anyagnál kapja el a tornász
- 2.3.7. A **hibás elkapásért** járó levonást akkor kell alkalmazni, ha a tornász a tervezett elkapást egy extra mozdulattal megszakítja, hogy megmentse a kéziszert a leeséstől és/vagy folytassa a következő mozdulatot.
- 2.3.8. Ha **elkapás közben a kéziszér talajt ér**, mikor a tornász hozzáér a kéziszérhez, de azonnal visszanyeri az irányítást a kéziszér felett, nem számít ejtésnek. Az elkapás típusától függően a hibás elkapásért kiviteli levonás járhat. Példák:
- A karikát akkor kapják el kézzel, amikor a karika alsó része a talajt érinti: levonás jár a helytelen elkapásért.
 - A vízszintes karikát a lábakkal a talajhoz szorítják, amikor a karika alsó része érinti a talajt: helyes elkapás, nincs levonás.
 - A szalagbotot a térd között kapják el, miközben a szalagbot hegye a talajt érinti: helyes elkapás, nincs büntetés.



2.4. A levonások kombinációinak magyarázata

- 2.4.1. Ha az előadás **folytonossága megszakad** (lásd Művészi, #10), pl. ha a tornász megáll, hogy kioldjon egy csomót, nem kell levonást alkalmazni, mert „statikus a tornász”.
- 2.4.2. Ha a tornász ~~(ok)~~ **ugyanazon DB alatt** több kiviteli hibát hajt~~(anak)~~-végre a kéziszerrel, a büntetési táblázat minden egyes mezőjét egyszer kell alkalmazni. Példa: Fouetté forgás a rajzolat eltérésével (spirál) + rajzolat eltérése (kígyó) + nem szándékos betekeredés. 0.10 pont levonás a rajzolat eltéréséért $\pm$ 0.30 pont levonás a beleakadásért = 0.40 pont.
- 2.4.3. Amíg a tornász **elejti a kéziszert** és a visszaszerzéséhez helyet változtat, illetve amíg visszatér a versenyerületre (mielőtt folytatja az előadást):
- **Ez időtartam alatt** a testrészekért és a kéziszerkezeléséért **további büntetést nem kell alkalmazni.**
 - Ez időtartam alatt **csak** az egyensúly elvesztéséért (letámaszkodással vagy anélkül, illetve eséssel) és a további kéziszerkezeléséért **jár levonás.**



3. TESTMOZGÁSOK

3.1. A testmozgásokra vonatkozó kiviteli levonások táblázata

Levonás	Kicsi 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Általánosságok	Befejezetlen mozdulat vagy elégtelen amplitúdó a teljes testhullámok formájában		
	Befejezetlen mozdulat vagy amplitúdó hiánya a preakrobatikus elemek formájában		
	Testhelyzet beállítása (Példák: előkészítés során, kéz pozíciójának változtatása a talajon egyensúlyvesztés nélkül stb.)		
		Statikus tornász (4 vagy több másodpercig)	
Alap technika <i>Bármilyen összekötő mozdulat, fordulatos elem, mindenféle nehézség stb. alatt</i>	Testrész helytelen tartása mozgás során: 1 levonás minden egyes hibás szegmensért, minden alkalommal: beleértve a helytelen lábfejet/relevét, térd helyzetet, csípő helyzetet, hajlított könyököt, nem ellenőrzött karhelyzetet, felhúzott vagy aszimmetrikus vállakat, aszimmetrikus törzs helyzetet stb.		
	Egyensúlyvesztés: további mozgás <u>helyváltoztatás nélkül</u> (pl. beleszőkkenés haladás nélkül, elülső lábfej elmozdulása vagy a támaszláb lábfejének/lábának megrázása, akaratlan kompenzációs mozgást stb.)	Egyensúlyvesztés/központ vesztés: további mozgás <u>helyváltoztatással</u> (pl. további lépés, beleszőkkenés haladással, tengelyvesztés további lépéssel stb.)	Egyensúlyvesztés 1 vagy 2 kézre, vagy a kéziszerre történő támaszkodással Teljes egyensúlyvesztés eséssel: 0.70
Ugrások	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
	Ugrás átlépő technikával ("kip movement")		
	Kemény érzézés	Helytelen leérkezés: látható ívhelyzet a leérkezés utolsó fázisában	
Egyensúlyok	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
		A forma nincs megtartva legalább 1 másodpercig	
Forgások <i>Minden levonás forgásonként 1 alkalommal alkalmazandó</i>	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
	Nem szándékos talptámasz a forgás során		
	Csúszás		
Preakrobatikus elemek és függőleges tengely körüli fordulatos elemek csoportjai	Kemény érzézés	Nem megengedett preakrobatikus elem technika	
		Séta kézállásban (2 vagy több támaszváltás)	



4. AZ EGYES KÉZISZEREK TECHNIKÁJA

4.1. Az egyes kéziszerekkel végrehajtott technikák kiviteli levonásainak táblázata

Levonások	Kicsi 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Karika 			
Alap technika	Helytelen szerkezelés: A sík eltérése, vibrálás, szabálytalan forgás a függőleges tengely mentén stb..	A testtel való nem szándékos érintkezéssel járó szerkezelés (Példa: a karika testhez szorítása a gurítások során/után, körzések a karika tengelye körül stb.)	
	Dobás utáni elkapás: Alkarhoz érés	Dobás utáni elkapás: Karhoz érés	
	Nem szándékosan befejezetlen gurítás a testen		
	Helytelen gurítás pattogással		
	Körzés közben a karra csúszik a karika		
		Áthaladás a karikán: Láb beleakad a karikába	
Labda 			
Alap technika	Helytelen szerkezelés: Labda az alkarhoz ér („befogják”) vagy látható szorítás az ujjakkal	A testtel való nem szándékos érintkezéssel járó szerkezelés (Példa: a labda testhez szorítása a gurítások során/után, körzések pattintások után stb.)	
	Nem szándékosan befejezetlen gurítás a testen		
	Helytelen gurítás pattogással		
	Elkapás 2 kézzel (Kivétel: Látótéren kívüli elkapás során használható a 2 kéz)		
Buzogány 			
Alap technika	Helytelen szerkezelés: Szabálytalan mozdulatok, túlságosan széttárt karok malomkörzésnél, a mozgás megszakítása kis körzéseknél stb.		
	A szinkron eltérése a 2 buzogány fordulatában dobások és elkapások során		
	Pontos sík hiánya a buzogányok aszimmetrikus mozgása során		



Levonások	Kicsi 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Szalag 			
Alap technika	Helytelen szerkezelés: Pontatlan átadás vagy áthaladás, akaratlanul középen tartott szalagbot, helytelen kapcsolat a rajzolatok között, csattanó szalag		
	Eltérés a szalag rajzolatában: A kígyók vagy spirálok nem elég szorosak, nem azonos magasságúak, amplitúdó stb.		
	Akaratlan testhez érés	Akaratlan testre vagy testrésze, vagy a bot köré tekeredés megszakítás nélkül	Akaratlan testre vagy testrésze, vagy a bot köré tekeredés megszakítással
	Kis csomó, minimális hatással a szerkezelésre		Közepes/nagy csomó: Hatással van a szerkezelésre
	A szalag vége akaratlanul a talajon marad a rajzolatok, dobások, echappé stb. végrehajtása közben (1 méterig)	A szalag vége akaratlanul a talajon marad a rajzolatok, dobások, echappé stb. végrehajtása közben (több, mint 1 méterig)	

5. MINDEN KÉZISZER TECHNIKÁJA

5.1. Az összes kéziszér technikájára vonatkozó kiviteli levonások táblázata

Levonások	Kicsi 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Technika		Státikus kéziszér (lásd Nehézségek, #3.5)	
Repülési ívek és elkapások	Pontatlan repülési ív és elkapás repülés közben, 1-2 lépés a pozíció beállításához a kéziszér megmentése érdekében vagy Egyszerű lépegetés egyhelyben a repülés alatt	Pontatlan repülési ív és elkapás repülés közben 3-4 lépéssel a kéziszér megmentése érdekében	Pontatlan repülési ív és elkapás repülés közben 5 vagy több lépéssel a kéziszér megmentése érdekében
	Helytelen elkapás: Példa: Elkapás a másik kéz akaratlan segítségével a kéziszér megmentése érdekében, a szalag elkapása nem szándékosan az anyagánál stb. (lásd még: labda, kivétel 2 kéz esetén)	Helytelen elkapás a testtel való akaratlan érintkezéssel	
Kéziszér ejtése <i>2 buzogány egymás utáni ejtésénél: A bíró a legtávolabbi buzogány visszaszerzésért megtett lépések száma alapján 1 alkalommal büntet</i>			A kéziszér ejtése és visszaszerzése helyváltoztatás nélkül
			A kéziszér ejtése és visszaszerzése 1-2 lépés után: 0.70
			A kéziszér ejtése és visszaszerzése 3 lépés után: 1.00
			A kéziszér ejtése versenyterületen kívülre (távolságtól függetlenül): 1.00
			A kéziszér ejtése, majd a tartalék kéziszér felvétele úgy, hogy az eredeti kéziszér nem hagyta el a versenyterületet: 1.00
			A kéziszér ejtése a gyakorlat végén (nincs visszaszerzés): 1.00



1. KÉZISZER PROGRAM

FELNÖTT: 4 gyakorlat

2025-2028				
2029-2032				

JUNIOR: 4 gyakorlat

2025-2028				
2029-2032				

2. TECHNIKAI PROGRAM JUNIOROK SZÁMÁRA – EGYÉNI GYAKORLATOK

2.1. **Általánosságok:** A felnőtt egyéni versenyzőkre vonatkozó minden „általánossági” norma érvényes a junior egyéni versenyzőkre is.

2.2. Program az egyéni versenyzők számára: A junior egyéni tornászok programja általában 4 gyakorlatból áll: (lásd a *FIG Kéziszer Programját* felnőttek és juniorok számára az in *E. Mellékletben*):

- Karika 
- Labda 
- Buzogány 
- Szalag 

2.2.1. Lehetőség van kötél használatára az egyéni gyakorlatokban helyi nemzetközi és nemzeti versenyeken.

2.3. Az egyes gyakorlatok időtartama: 1:15 – 1:30.

2.4. Az egyes kéziszer normáit és jellemzőit a *FIG Kéziszer Szabályzat* határozza meg a juniorok számára.

2.4.1. A junior tornászok versenyezhetnek felnőtt szalaggal.

2.5. A tornászok által használt minden egyes kéziszeren fel kell tüntetni a gyártó logóját és a „FIG által jóváhagyott” emblémát az egyes kéziszeren meghatározott helyeken (kötél, karika, labda, buzogány, szalag). Egyetlen tornász sem versenyezhet nem jóváhagyott kéziszerrel. Ha egy tornász olyan kéziszerrel versenyez, amely nincsen jóvá hagyva, a gyakorlat nem értékelhető (0.00 pont).

2.6. A Superior Zsűri elnökének kérésére minden kéziszer ellenőrizhető a tornász versenycsarnokba történő lépése előtt vagy a gyakorlat végén, és/vagy véletlenszerű sorsolás is végrehajtható a kéziszer ellenőrzésére.

3. A JUNIOR EGYÉNI GYAKORLATOK NEHÉZSÉGÉNEK ÁTTEKINTÉSE

3.1. A tornász gyakorlata csak olyan elemeket tartalmazhat, amelyeket biztonságosan, magas fokú esztétikai és technikai minőségben képes végrehajtani.

3.2. 2 **nehézségi összetevő** van:

- Testtechnikai nehézség (**DB**), beleértve a **R**-t
- Szerttechnikai nehézség (**DA**)

3.3. **Nehézségi követelmények:**

Nehézségi összetevők	
Testtechnikai nehézségek (DB) A 6 legmagasabb értékű számít	Szerttechnikai nehézségek (DA) Maximum 12 (időrendi sorrendben)
Dinamikus elemek fordulattal (R) Maximum 3 (időrendi sorrendben)	
Speciális követelmények	
Testtechnikai elemcsoportok: Ugrások  Minimum 1 Egyensúlyok  Minimum 1 Forgások  Minimum 1	

3.4. A nehézségi bírók a teljesítésük sorrendjében azonosítják és feljegyzik a nehézségeket, függetlenül attól, hogy érvényesek-e vagy sem:

- D-bírók 1. alcsoportja (**DB**): értékeli a testtechnikai elemek (**DB**) számát és értékét és értékeli a fordulattal végrehajtott dinamikus elemek (**R**) számát és értékét. A bírók minden elemet szimbólumjelöléssel jegyeznek fel.
- A D-bírók 2. alcsoportja (**DA**): értékeli a szerttechnikai elemek (**DA**) számát és értékét. A bírók minden elemet szimbólumjelöléssel jegyeznek fel.

3.5. A nehézségi elemek bemutatási sorrendje szabadon választható; azonban a nehézségek sorrendjének tiszteletben kell tartania a művészi összetevőket (lásd a Művészi részt).

4. TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉGEK (DB)

4.1. **Követelmények:** A gyakorlat során a 6 legmagasabb értékű nehézség számít.

4.2. A felnőtt egyéni versenyzőkre vonatkozó minden általános norma a DB-vel kapcsolatban érvényes a junior egyéni DB-kre is (az egyes DB elemek értékének korlátozása nélkül), kivéve a következőket:

4.2.1 Csak egy lassú fordulat elvégzésére van lehetőség, talpon vagy relevében. A 2. lassú fordulat nem értékelhető.



5. KÉZISZER TECHNIKAI ELEMEEK

5.1. A felnőtt egyéni versenyzők technikai elemeire vonatkozó minden általános szabály érvényes a junior egyéni versenyzők elemeire is, kivéve a következőket:

5.1.1 Szalag: spirál minimum 3 kör, dugóhúzó minimum 3 kör, kígyó minimum 3 hullám.

5.2. A kötél szerttechnikai elemcsoportjainak összefoglaló táblázata ∩

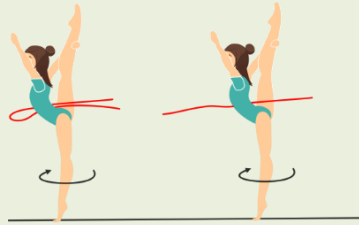
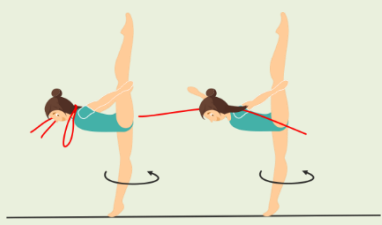
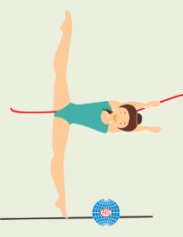
Szerttechnikai elemcsoportok	
 A kötél egyik végének kiengedése és elkapása, fordulattal vagy anélkül (pl.: Echappé) Az egyik végénél tartott kötél szabad végének fordulata (pl.: spirál)	 - Körzés (min. 1) az egész kötéllel kétrét hajtva: - 2 csomó1 kézben - 1-1 csomó mindkét kézben - 2 csomó 1 kézben és a kötél közepe a másik kézben - Körzések (min. 3) három- vagy négyrét hajtott kötéllel - Szabad fordulat (min. 1) a test egy része körül - Körzés (min. 1) a teljes, feszes, nyitott kötéllel, a közepénél vagy a végénél fogva - Malomkörzések (a kötél nyitott, közepén tartott/két- vagy többret hajtott) (lásd Nehézségek, #3.3.3)
 Nyitott kötél elkapása mindkét kézben 1 véggel, a test egyéb részének támogatása nélkül, magas dobásból	 - Testrésze csavarás (wrapping) vagy lecsavarás (unwrapping) - Spirálok kétrét hajtott kötéllel
 Áthaladás egész testtel vagy a test egy részével a nyitott kötélén keresztül előre, hátra vagy oldalra, továbbá: 2 vagy többret hajtott kötélén - a kötél dupla áthajtásával	
 Áthaladás a kötélén kis ugrások/ szökkenések sorozatával (min. 3): A kötél előre, hátra vagy oldalra fordul	



Magyarázatok / példák	
A kötél tartható nyitva, két-, három- vagy négyrét hajtva (1 vagy 2 kézben), de az alaptechnika az, amikor a nyitott kötél két kézben van ugrások és szökdelések alatt, melyeket minden irányban be kell mutatni: előre, hátra, oldalra, fordulatokkal stb.	
Az olyan elemek, mint a wrapping, lecsapás, malomkörzés, valamint a hajtott vagy csomózott kötél nem jellemző erre a kéziszerre, ezért nem szabad elárasztani velük a kompozíciót.	
	Legalább 2 nagy testrésznek (Példa: fej/nyak + törzs, karok + törzs, törzs + lábak stb.) át kell haladnia. Az áthaladás lehet: a teljes test át- és visszahaladása, vagy áthaladás visszahaladás nélkül és fordítva.
	Az echappé 2 műveletből álló mozdulat: • Az egyik kötélvég kiengedése • A kötél végének elkapása kézzel vagy a test egy részével a kötél fél fordulata után • A DB érvényes, ha a kötélvég kiengedése vagy elkapása (nem mindkettő) a DB bemutatása alatt történik
	A nyitott kötél elkapását magas dobás után úgy kell végrehajtani, hogy mindkét kézbe 1 csomó érkezzon, a lábfej, térd vagy a test bármely részének támogatása nélkül.
	Spirál variációk: • „Echappé” -szerű kiengedés, amelyet a kötél 1 végének többszörös (2 vagy több) spirális fordulata és a kötél végének a kézzel vagy a test egyéb részével történő elkapása követ • Nyitott és feszes kötél egyik végét tartva az előző mozdulatból (nyitott kötél mozgása, elkapása, felvétele a talajról stb.) átvezetés spirálkörzésbe (2 vagy több), majd elkapás kézzel vagy a test egyéb részével. • A DB érvényes, ha a kiengedést, az elkapást vagy a többszörös (2 vagy több) spirál fordulatot a DB alatt hajtják végre.
	Wrapping • Lehetséges „wrapping” vagy „unwrapping” bemutatása a DB alatt; ezek különböző szerkezelésnek minősülnek.

5.3. Instabil egyensúlyi helyzet

5.3.1 A kötél instabil egyensúlyi helyzete azonosnak tekinthető:

Magyarázatok / példák	
	A hát mögött egyensúlyozott vagy a test egy részén felfüggesztett/lógó, nyitott vagy kétrét hajtott kötél a forgás DB alatt ugyanolyan egyensúlyi helyzetnek minősül: 1. példa: Azonos szerttechnikai elem  2. példa: Azonos szerttechnikai elem 
	Érvénytelen instabil egyensúlyi helyzetek:  Nyakban lógó kötél egyensúly közben  A nyitott kötél a hát mentén helyezkedik el

6. DINAMIKUS ELEMÉK FORDULATTAL (R)

- 6.1. **Követelmények:** Maximum 3 R értékelhető a gyakorlatban időrendi sorrendben.
- 6.2. A felnőtt egyéni gyakorlatok R-ra vonatkozó összes általános szabálya érvényes a junior egyéni gyakorlatokra is (az egyes R-k értékének korlátozása nélkül).
- 6.3. Legfeljebb 2 R hajható végre úgy időrendi sorrendben, hogy a kötél 2 végét összekötik; további R-k összekötött végekkel nem érvényesek.



6.4. Különleges kritériumok a kötél dobása és elkapása során:

Jelölés	Dobás speciális kritériumai + 0.10 pont minden alkalommal	Jelölés	Elkapás speciális kritériumai + 0.10 pont minden alkalommal
	Áthaladás a kötélen teljes testtel vagy a test egy részével dobás közben Legalább 2 nagy testrésznek át kell haladnia. Példák: Fej/nyak + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb.		
	Magas dobás nyitott és feszes kötéllel a végét fogva		Kötél elkapása 2 kézben 1-1 kötélvéggel
	Magas dobás nyitott és feszes kötéllel a közepés fogva		

7. SZERTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DA)

- 7.1. **Követelmények:** Maximum 12 DA értékelhető a gyakorlatban időrendi sorrendben.
- 7.2. A felnőtt egyéni DA-ra vonatkozó összes általános szabály érvényes a junior egyéni versenyzőkre is. Ezen kívül a juniorok számára rendelkezésre áll a kötél is:



7.3. DA BÁZISOK ÉS KRITÉRIUMOK TÁBLÁZATA

KÖTÉL 

Bázis	Bázis jelölése	Érték	Kritérium							Speciális kritérium		
				$\neq$	$\neq$		$=$	w	DB		$\leftarrow$	$\times$
Áthaladás a kötélén a test egészével vagy egy részével (2 nagy testrész)		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v	v	v	v
Áthaladás a kötélén ugrások/szökdelések sorozatával (min. 3)		0.3	v	v	N/A	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v
Nyitott kötél elkapása 2 kézben 1-1 kötélvéggel a test bármely részének támogatása nélkül, <u>magas dobásból</u>		0.3	v	N/A	v	v	v	v	v			
Echappé és elkapás		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v			
Spirálok: Az egyik kötélvéget fogva a szabad kötélvég fordulata		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v			
Körzés (min. 1) a test egy része körül		0.2	v	N/A	N/A	v	v	v	v			
Körzés (min. 1) nyitott kötéllel a végét vagy a közepét fogva		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Malomkörzés nyitott kötéllel		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v			
Átadás kéz segítsége nélkül legalább 2 különböző testrész között (nem a kezek)		0.2	v	N/A	N/A	v	v	v	v			
Kis dobás/elkapás (beleértve a szabadesést)	$\rightarrow$	0.2	v	v	v	v	N/A	v	v			
Tolás, lökés, visszapattintás: A test különböző részeinek használatával, kivéve kezek/karok	$\rightarrow$	0.2	v	v	v	v	N/A	v	N/A			
Magas dobás		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Nyitott kötél magas dobása a közepét fogva		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Nyitott kötél magas dobása a végét fogva		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Elkapás magas dobásból	$\downarrow$	0.3	v	v	v	v	v	v	v			



Jelölés	Magyarázatok / példák
	<i>A kéziszer dupla (vagy több) áthajtása ugrások vagy szökdelések alatt</i>
	<i>A kötél fordulata hátra</i>
	<i>Karok keresztezése ugrások vagy szökdelések alatt. Az ugrás és szökdelés sorozatokat be lehet mutatni keresztezett és nem keresztezett karokkal, vagy csak keresztezett karokkal.</i>



8. NEHÉZSÉGI PONTSZÁM (D)

8.1. A D-bírók értékelik a nehézségeket, feljegyzik a részpontszámot és alkalmazzák az esetleges levonásokat:

8.2. D-bírók 1. alcsoportja (DB)

Nehézség	Minimum/Maximum	0.30 pont levonás
Testtechnikai nehézségek (DB)	Minimum 1 minden testtechnikai elemcsoportból Maximum 6	•  nincs megkísérelve •  nincs megkísérelve •  nincs megkísérelve
Egyensúly „lassú fordulattal”	Maximum 1: lábujjon vagy talpon	Több, mint 1 egyensúly „lassú fordulattal”
Dinamikus elemek fordulattal (R)	Maximum 3	Nincs levonás

8.3. D-bírók 2. alcsoportja (DA)

Nehézség	Minimum/Maximum	0.30 pont levonás
Szerttechnikai nehézség (DA)	Maximum 12	Nincs levonás
Egymást követő DA talaj helyzetben	Maximum 3 egymást után	Minden 4. egymást követő

9. MŰVÉSZI ÉS KIVITEL

9.1. A felnőtt egyéni gyakorlatokra vonatkozó összes művészi és kiviteli szabály érvényes a junior egyéni gyakorlatokra is.

9.2. A kötél szerttechnikára vonatkozó kiviteli levonások táblázata

Levonások	Kis 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Kötél 			
Alap technika	Helytelen szerkezelés: Amplitúdó, forma, sík vagy a kötél nincs a végénél tartva		
	A kötél akaratlanul a testhez vagy a talajhoz ér	A testnek vagy egy részének akaratlan belecsavarodása a gyakorlat megszakítása nélkül	A testnek vagy egy részének akaratlan belecsavarodása a gyakorlat megszakításával
	Csomó a gyakorlat megszakítása nélkül		Csomó a gyakorlat megszakításával
		A kötél egyik végének elejtése	
		Lábfej beleakad a kötébe ugrások vagy szökdelések során	



2. RÉSZ: EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT GYAKORLATOK



2. RÉSZ – EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT GYAKORLATOK

A. ÁLTALÁNOSSÁGOK

EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT

1. VERSENYEK ÉS PROGRAMOK

1.1. A ritmikus gimnasztika hivatalos bajnokságai és versenyprogramjai

Egyéni, együttes kéziszer csapat és csapatversenyek

1.1.1. A **felnőtt együttes kéziszer csapatok általános programja** 2 gyakorlatból áll (lásd a FIG Kéziszer Programját felnőtt versenyzők számára az *E. Mellékletben*):

- Gyakorlat 1 típusú kéziszserrel (5)
- Gyakorlat 2 típusú kéziszserrel (3+2)

1.1.2. A **junior együttes kéziszer csapatok** programja általában 2 gyakorlatból áll, melyek mindegyike egy típusú kéziszserrel van végrehajtva: A *FIG Kéziszer Programja* határozza meg az aktuális évben az egyes gyakorlatokhoz szükséges kéziszereseket (lásd a FIG Kéziszer Programját junior versenyzők számára az *E. Mellékletben*).

1.1.3. Az együttes kéziszer csapat versenyek felépítése

1.1.3.1. Általános verseny és kvalifikáció az együttes kéziszer csapat döntőre, csapat rangsorolás: 2 gyakorlat:

- Gyakorlat 1 típusú kéziszserrel (5)
- Gyakorlat 2 típusú kéziszserrel (3+2)

1.1.3.2. A csapatok rangsorolása a csapat egyéni tornászai által elért 8 legjobb pontszám, valamint az együttes kéziszer csapat 2 gyakorlatának összeadásával állapítható meg.

1.1.3.3. Együttes kéziszer csapat finálé:

- Gyakorlat 1 típusú kéziszserrel (5)
- Gyakorlat 2 típusú kéziszserrel (3+2)

A hivatalos FIG versenyekkel kapcsolatos további részleteket lásd a *Technikai Szabályzatban* (1 és 3. szakasz).

1.1.4. Az együttes kéziszer csapat gyakorlatok hossza: 2:15 – 2:30.

2. TORNÁSZOK SZÁMA

2.1. A ritmikus gimnasztika hivatalos együttes kéziszer csapat bajnoksága: Minden nemzeti szövetség 5 vagy 6 tornászt nevezhet az együttes kéziszer csapatok teljes programjára. 6 tornász nevezése esetén min a 6 tornásznak részt kell vennie legalább 1 gyakorlatban (lásd *Technikai Szabályzat*, 1. és 3. szakasz).

2.2. Minden együttes kéziszer csapat gyakorlatot 5 tornásznak kell bemutatnia. A tartalék tornász a gyakorlat végrehajtása alatt a versenyteremben tartózkodhat (arra az esetre, ha egyik társával incidens történne).

2.2.1. Ha egy tornász sérülés vagy előre nem látható körülmény miatt **elhagyja a csapatot** gyakorlat közben, helyettesíthető a **tartalék tornásszal**.



Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont, ha a tornász gyakorlat közben elhagyja a versenyterületet



2.2.2. Ha nincs tartalék tornász és az együttes kéziszer csapat **megállítja a gyakorlatot**, a gyakorlat megszakított gyakorlatként értékelendő (lásd #10).

2.2.3. Ha nincs tartalék tornász és az együttes kéziszer csapat **4 tornással** folytatja a gyakorlatot, akkor a gyakorlat nem értékelhető (0.00 pont).

3. IDŐMÉRÉS

3.1. A stopperóra akkor indul, amikor az együttes kéziszer csapat első tornásza megmozdul, és leáll, amikor az együttes kéziszer csapat utolsó tornásza teljesen mozdulatlaná válik.

3.2. Rövid zenei bevezető – legfeljebb 4 másodperc – a test és/vagy a kéziszer mozgása nélkül megengedett (lásd Művészi, #2.5).

3.3. Az összes, gyakorlattal kapcsolatos időmérés (a gyakorlat előtti felkészülés, az együttes kéziszer csapat időtartama) teljes másodperces léptékben történik.



Levonás az időmérő bíró által: 0.05 pont minden további vagy hiányzó másodpercért, teljes másodpercenként számolva

Példa: 2'30.99 = nincs levonás; 2'31.00 = levonás 0.05 p.

4. PANEL ÖSSZETÉTEKE: HIVATALOS BAJNOKSÁGOK ÉS EGYÉB VERSENYEK

4.1. Superior Zsűri

Lásd *Technikai Szabályzat* (1. és 3. szakasz).

4.2. Bírói panel összetétele együttes kéziszer csapat gyakorlatoknál

4.2.1. A hivatalos FIG versenyeken, világbajnokságokon és az olimpiai játékokon minden **panel 3 bíróból** áll: D-zsűri (Nehézség), A-zsűri (Művészi) és E-zsűri (Kivitel).

4.2.2. A nehézségi, művészi és kiviteli bírót a FIG RG Technikai Bizottsága sorsolja és nevezi ki a *Technikai Szabályzatnak*, *Általános Bírói Szabályzatnak* és a *Specifikus Bírói Szabályzatnak* megfelelően.

4.2.3. A verseny ideje alatt a technikai asztalnál a versenybíróknak tilos bármilyen elektronikus eszköz használata üzenetek vagy információk továbbítására vagy fogadására (mobiltelefon, mini notebook, számítógép, csatlakoztatott óra stb.), valamint bármilyen kamera vagy videó használata (lásd *Technikai Szabályzat*, 1. szakasz, 5.4 cikkely).

4.3. Bírói panelek összetétele

4.3.1. **Nehézségi zsűri (D):** 4 bíró 2 alcsoportra osztva:

- 1. alcsoport (D): 2 bíró (DB1, DB2) önállóan dolgoznak, megállapítják egyénileg pontszámaikat, majd meghatároznak egy **közös DB pontszámot**.
- 2. alcsoport (D): 2 bíró (DA1, DA2) önállóan dolgoznak, megállapítják egyénileg pontszámaikat, majd meghatároznak egy **közös DA pontszámot**.

4.3.2. **Művészi zsűri (A):** 4 bíró (A1, A2, A3, A4)

4.3.3. **Kiviteli zsűri (E):** 4 bíró (E1, E2, E3, E4)

4.3.4. Minimum követelmények a bírói testület számára of FIG által regisztrált versenyek különböző csoportjainál: lásd *Általános Bírói Szabályzat*, 11. cikkely.



4.4. D-zsűri feladatai

- 4.4.1. Az **1. alcsoport (DB)** rögzíti a gyakorlat teljes tartalmát szimbólum jelöléssel, értékeli a testtechnikai nehézségek (**DB**) számát és technikai értékét, a szercsere nehézségek (**DE**) számát és értékét és a fordulattal végrehajtott dinamikus elemek (**R**) számát és technikai értékét.
- 4.4.2. Ezek a bírók önállóan értékelik a teljes gyakorlatot, beadják egyéni pontszámukat (bírói értékelés céljából) anélkül, hogy a másik bíróval konzultálnának, majd meghatároznak egy **közös DB pontszámot** * (lásd #4.8).
- 4.4.3. **2. alcsoport (DA)** rögzíti a gyakorlat teljes tartalmát szimbólum jelöléssel, értékeli az együttműködési nehézségek (**DC**) számát és technikai értékét és az előírt minimum együttműködési típusokat.
- 4.4.4. Ezek a bírók önállóan értékelik a teljes gyakorlatot, beadják egyéni pontszámukat (bírói értékelés céljából) anélkül, hogy a másik bíróval konzultálnának, majd meghatároznak egy **közös DB pontszámot** * (lásd #4.8).
- 4.4.5. **Végső D pontszám:** A közös **DB** és a közös **DA** pontszámok összege.

4.5. A-zsűri feladatai

- 4.5.1. 4 bíró (**A1, A2, A3, A4**) levonással értékeli a művészi hibákat. Ezek a bírók önállóan értékelik a teljes gyakorlatot és beadják egyénileg a teljes levonást * (lásd #4.8) a többi bíróval való konzultáció nélkül.
- 4.5.2. Ha a művészt **4 bíró** értékeli, a legmagasabb és a legalacsonyabb levonás kiesik és a **fennmaradó 2 levonás** átlaga adja a **végső művészi levonást**.
- 4.5.3. Ha a művészt **2-3 bíró** értékeli, **az összes levonás** átlaga adja a **végső művészi levonást**.
- 4.5.4. **Végső A pontszám:** A végső művészi levonás **10.00 pontból** kerül levonásra.

4.6. E-zsűri feladatai

- 4.6.1. 4 bíró (**E1, E2, E3, E4**) levonással értékeli a művészi hibákat. Ezek a bírók önállóan értékelik a teljes gyakorlatot és beadják egyénileg a teljes levonást* (lásd #4.8) a többi bíróval való konzultáció nélkül.
- 4.6.2. Ha a kivitelt **4 bíró** értékeli, a legmagasabb és a legalacsonyabb levonás kiesik és a **fennmaradó 2 levonás** átlaga adja a **végső kiviteli levonást**.
- 4.6.3. Ha a kivitelt **2-3 bíró** értékeli, **az összes levonás** átlaga adja a **végső kiviteli levonást**.
- 4.6.4. **Végső E pontszám:** A végső kiviteli levonás **10.00 pontból** kerül levonásra.

4.7. Bírói jegyzetek

A verseny ideje alatt, a forduló végén és/vagy a verseny végén a Superior Zsűri elnöke kérheti a számmal, tornász nevével, nemzetiséggel, kéziszerrel jelölt bírói jegyzeteket és az egyes gyakorlatok értékelését.



4.8. A pontozási rendszerek technológiai fejlesztésének lehetősége (*)

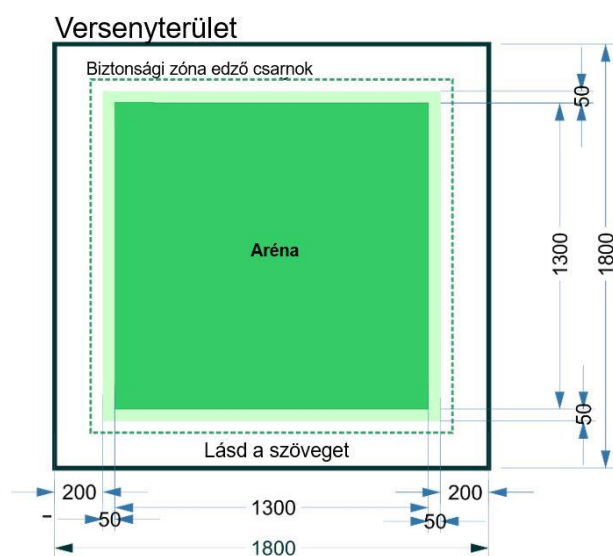
Előfordulhat, hogy a technológiai fejlődés a ciklus során lehetővé fogja tenni a levonások, értékek és/vagy pontszámok benyújtását különböző formátumokban, eltérő bontásban. Ebben az esetben a pontszámok/levonások beadását leíró, (*) jelzéssel ellátott bekezdések ennek megfelelően módosíthatók.

4.9. Az időmérő és vonalbírók feladatai

4.9.1. Az időmérő bírók felelőssége (1 vagy 2):

- A stopperóra elindítása, amikor minden egyes együttes kéziszer csapat elkezd felvenni a kezdőpózt, hogy kontrollálja az esetleges késleltetés időtartamát (lásd #11.3.3).
- A gyakorlat időtartamának ellenőrzése.
- Az időtartam megsértésének ellenőrzése és az időkorlát feletti vagy alatti idő pontos rögzítése, amennyiben nincs számítógép
- A megfelelő formanyomtatvány benyújtása a Superior Zsűri elnökének.
- Ha bármely tornász(ok) elejti(k) a kéziszert a gyakorlat végén **és nem mutat(nak) be egy végpózt** vagy **nem tér(nek) vissza** a versenyterületre, mert a zene véget ért, az időmérő bíró azt a pillanatot számítja **utolsó mozdulatnak**, amikor a tornász visszaszerezte a kéziszert vagy elhagyta a biztonsági területet.

Illusztráció a **biztonsági területről** a versenyterületen (lásd FIG Kéziszer Normák):

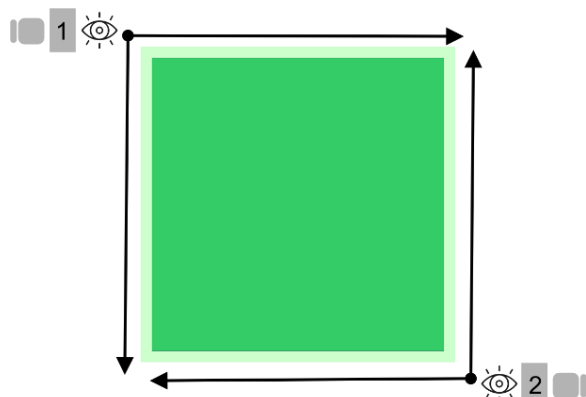


4.9.2. A vonalbírók felelőssége (2):

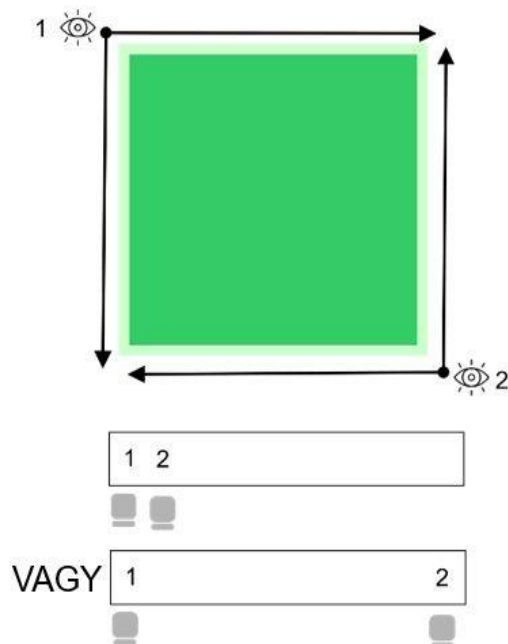
- Annak meghatározása, hogy a kéziszer, 1 vagy 2 láb, vagy a test bármely része **átlépte** a versenyterület határát, vagy a **kéziszer** elhagyta versenyterületet.
- Zászló felemelése, amennyiben a kéziszer és/vagy a test érinti a határvonalat vagy elhagyta a versenyterületet.
- A megfelelő formanyomtatvány benyújtása a Superior Zsűri elnökének.
- A vonalbírónak figyelnie és büntetnie kell minden határátlépést a tornász **utolsó mozdulatáig**: nincs levonás az időmérő bíró által az utolsó mozdulat után még akkor sem, ha a zene folytatódik.

4.9.3. Vonalbírók elhelyezkedése:

1. példa: A vonalbírók egymással szemközt sarkokon ülnek, felelősek a két vonalért és a jobb kézre eső sarokért.



2. példa: A vonalbírók a bírói asztalnál ülnek, videokamera segítségével figyelik a vonalakat és a sarkokat monitoron keresztül.



4.9.4. A vonal/ időbüntetések felülvizsgálatára vonatkozó kérelem: Ha az edzőnek kétségei támadnak az idő és/vagy vonal miatt kiszabott büntetéseket illetően, szóbeli felülvizsgálati kérelmet kell benyújtania az óvásért felelős személynek ugyanazon határidőn belül, mint amely az óvásokra vonatkozik (lásd *Technikai Szabályzat*, 1. szakasz, 8.5. cikkely).

4.10. A titkár feladatai

A titkároknak ismerniük kell a Szabálykönyvet és a számítógépet; általában a Szervező Bizottság nevezi ki őket. A Superior Zsűri elnökének felügyelete alatt ők felelnek a számítógépre történő adatbevitel pontosságáért, a csapatok és tornászok helyes sorrendjének betartásáért, a zöld és piros lámpák működtetéséért és a végső pontszám helyes megjelenítéséért.

4.11. A felelős bíró feladatai

A **DA1 bíró** felelős a felelős bírói büntetésekért, együttműködve a Superior Zsűri elnökével. A táblázatban (#16) feltüntetett összes felelős bírói büntetést a DA1 bíró hivatalos formanyomtatványon nyújtja be és a Superior Zsűri elnöke **ellenőrzi**.

4.12. A bírókkal, a felosztásukkal vagy a feladataikkal kapcsolatos egyéb részletek megtalálhatóak a *Technikai Szabályzatban* (1. szakasz, 7. cikkely, 3. szakasz), az *Általános Bírói Szabályzatban* és a *Specifikus Bírói Szabályzatban*.

5. BÍRÓI ÉRTEKEZLETEK/ELIGAZÍTÁSOK

- Minden hivatalos FIG verseny előtt a Technikai Bizottság értekezletet szervez, hogy tájékoztassa a résztvevő bírót a bírói szervezetről
- Minden egyéb verseny vagy bajnokság előtt a Szervező Bizottság tart hasonló ülést.
- Minden bíró köteles részt venni a bírói oktatáson és/vagy értekezleten, jelen lenni a verseny teljes időtartama alatt, valamint minden verseny végén a díjátadó ünnepségen.
- A bírói eligazításokat személyesen vagy virtuálisan szervezik meg. Minden regisztrált bírónak tanulmányoznia kell a FIG által meghatározott összes oktatási anyagot a megfelelő online platformokon keresztül. A bírói regisztrációval a bíró hozzájárul ahhoz, hogy az oktatási programban való részvételét figyelemmel kísérik és elfogadják, hogy a részvétel elmulasztása esetén a bíráskodástól elbocsássák

6. VÉGSŐ PONTSZÁM KISZÁMÍTÁSA

- 6.1.** A **végső pontszám** meghatározására vonatkozó szabályok a verseny minden szakaszában megegyeznek (Általános verseny, együttes kéziszer csapat döntők).
- 6.2.** A gyakorlat **végső pontszámát** a D, A és E pontszámok összeadásával határozzák meg. Az esetleges büntetések **levonása** a végső pontszámból történik

7. ÓVÁS

Lásd *Technikai Szabályzat*, 1. szakasz, 8.5. cikkely.

8. BELÉPÉS

- 8.1.** Az együttes kéziszer csapatnak gyors meneteléssel, zenei kíséret nélkül kell bevonulniuk a versenyterületre és azonnal fel kell venniük a kezdőpozízt.



Levonás: 0.50 pont, ha ez a követelmény nem teljesül

9. VERSENYTERÜLET

- 9.1.** A hivatalos versenyterület 13 x 13 m (a vonal külső része) kötelezően. A felületnek meg kell felelnie a FIG szabványoknak (lásd *Technikai Szabályzat*, 1. szakasz).

- 9.2.** Ha a test bármely része vagy a kéziszer a versenyterület határát **érinti**, levonás jár:



Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont minden alkalommal, minden egyes tornászért és kéziszerért

- 9.3.** A tornász vagy a kéziszer, amely **elhagyja** a versenyterületet, vagy a gyakorlat **végén** a versenyterületen kívül helyezkedik el:



Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont minden alkalommal, minden egyes tornászért és kéziszerért

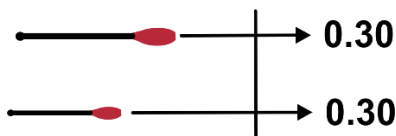


9.4. Több kéziszser a versenyterületen kívül:

9.4.1. Mindkét buzogány **egymást követő ejtése** a versenyterületen kívülre:



Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont az 1. buzogányért + 0.30 pont a 2. buzogányért



9.4.2. Két buzogány (összeillesztett vagy nyitott) **egyidejű ejtése ugyanazon vonalon** kívülre **ugyanazon tornász által**:



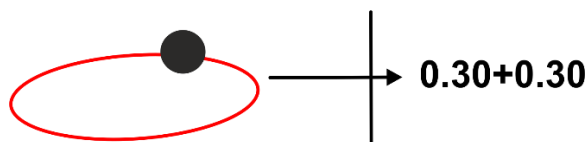
Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont 1 alkalommal az 1 kéziszserért



9.4.3. 2 vagy több (azonos vagy különböző típusú) **nyitott** kéziszser **egyidejű ejtése (azonos/különböző vonalakon kívülre, vagy azonos/különböző tornászok által)**:



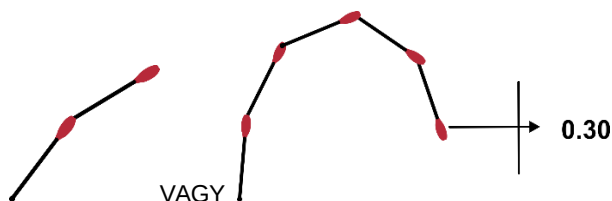
Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont minden egyes elejtett kéziszser után



9.4.4. 2 vagy több **összeillesztett** (azonos vagy különböző típusú) kéziszser **egyidejű ejtése** a versenyterületen kívülre:



Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont 1 alkalommal az 1 kéziszserért



9.5. Az alábbi esetekben nem jár **vonalbíró általi levonás**:

- A kéziszser és/vagy a tornász érinti a vonalat
- A kéziszser úgy lépi át a versenyterület határát, hogy nem érinti a talajt
- A használhatatlan kéziszsert eltávolítják a versenyterületen kívülre
- A törött kéziszsert eltávolítják a versenyterületen kívülre
- A második buzogányt önként eltávolítják a versenyterületről annak érdekében, hogy a tartalék buzogányt párban tudják használni
- A kicserélt (már nem használt) kéziszsert eltávolítják a versenyterületen kívülre
- A kéziszser a mennyezetbe akadt (gerendák, világítás, eredményjelző stb.)
- A vonalbírónak figyelnie és büntetnie kell minden határátlépést a tornász utolsó mozdulatáig: nincs levonás a vonalbíró által az utolsó mozdulat után még akkor sem, ha a zene folytatódik.

Minden egyéb esetben a #9.2-9.4. pont szerint alkalmazandók a levonások.



9.6. Minden gyakorlatot **teljes egészében a versenyterületen** kell végrehajtani:

- 9.6.1.** A versenyterületen **kívül elkezdett** nehézségi vagy művészi összetevő nem értékelhető.
- 9.6.2.** Amennyiben a nehézségi elem vagy művészi összetevő a versenyterületen **belül lett elkezdve**, de a versenyterületen kívül lett befejezve, akkor a nehézségi vagy művészi összetevő értékelhető.
- 9.6.3.** A kiviteli és művészi levonásokat általánosságban a gyakorlat teljes időtartamára **alkalmazzák**, beleértve a versenyterületen kívül bemutatott mozdulatokat is.

10. MEGSZAKÍTOTT GYAKORLAT

10.1. Ha egy tornász abbahagyja a gyakorlatot a törött (#11.4.2) vagy mennyezetbe akadt kéziszér (#11.4.4), nem elfogadható zenei probléma (#13.4), sérülés vagy egyéb előre nem látható helyzet miatt (#12.4), a gyakorlat a következő módon értékelendő:

- A már érvényes módon végrehajtott nehézségek beszámításra kerülnek, a hiányzó nehézségi összetevőkért pedig minden vonatkozó büntetést alkalmazni kell.
- A művészi 10.00 pontból hajtja végre a levonásokat.
- A kivitel 10.00 pontból hajtja végre a levonásokat.
- Időbüntetés alkalmazandó az elvégzett időtartamnak megfelelően.
- Nincs levonás a vonalbíró által a gyakorlat megszakítása esetén a versenyterület elhagyása miatt.

11. KÉZISZEREK

11.1. Normák és ellenőrzés

- 11.1.1.** Az egyes kéziszerek normáit és jellemzőit a *FIG Kéziszér Szabályzat* határozza meg.
- 11.1.2.** A tornászok által használt minden egyes kéziszéren fel kell tüntetni a gyártó logóját és a „FIG által jóváhagyott” emblémát az egyes kéziszerekhez külön meghatározott helyeken. Egyetlen együttes kéziszércsapat sem versenyezhet nem jóváhagyott kéziszérral. Amennyiben az együttes kéziszércsapat nem engedélyezett kéziszérral indul a versenyen, a gyakorlat nem értékelhető (0.00 pont).
- 11.1.3.** Az együttes kéziszércsapat által használt kéziszereknek azonosnak kell lenniük (súly, méret és forma); csak a színük lehet különböző.
- 11.1.4.** A Superior Zsűri elnökének kérésére minden kéziszér ellenőrizhető a csapat versenycsarnokba történő belépése előtt vagy egy gyakorlat végén és/vagy végrehajtható véltelenszerű sorsolás is a kéziszér ellenőrzésére.

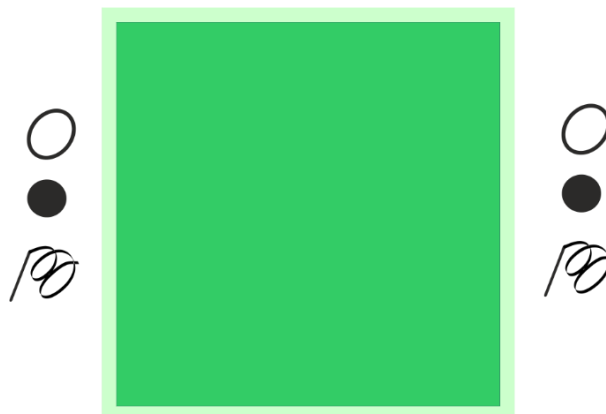
11.2. Tartalék kéziszér

- 11.2.1.** Tartalék kéziszér – az együttes kéziszércsapatok által a versenyen használt teljes kéziszér készlet – elhelyezése a versenyterület körül kötelező.
- 11.2.2.** A Szervező Bizottságnak 2 azonos kéziszér készletet kell elhelyeznie a versenyterület 2 oldalán, hogy bármely együttes kéziszércsapat használhassa őket.



- 11.2.3. A közvetlenül a bírók előtt lévő oldalt, valamint ahol a **tornász csapat** belép a versenyterületre szabadon kell hagyni. A kéziszeret külön kell elhelyezni.

Példa:



- 11.2.4. Ha a gyakorlat során a kéziszer leesik és **elhagyja a versenyterületet** (vonalbíró általi levonás, lásd #9.3), tartalék kéziszer használata **engedélyezett** (nincs levonás).
- 11.2.5. Az együttes kéziszer csapat csak olyan tartalék kéziszer használhat, amelyet a verseny megkezdése előtt már elhelyeztek. Az együttes kéziszer csapat a tartalék kéziszer használata után ismét magához veheti saját kéziszerét.



Levonás: 0.50 pont minden olyan kéziszer használatáért, amely nem volt korábban

- 11.2.6. Az együttes kéziszer csapat a versenyterület körül elhelyezett maximális számú tartalék kéziszer használhatja minden vonatkozó büntetéssel. Példa: 2 karikát helyezett el a Szervező Bizottság a fenti ábra szerint. Az együttes kéziszer csapat szükség esetén mind a kettőt felhasználhatja ugyanabban a gyakorlatban.

- 11.2.7. Ha a gyakorlat során a kéziszer leesik, de **nem hagyja el a versenyterületet**, tartalék kéziszer használata **nem engedélyezett**: Az együttes kéziszer csapatnak el kell távolítania a kéziszer a versenyterületről. Amennyiben a csapat úgy használja a tartalék kéziszer, hogy a saját kéziszerük nem hagyta el a versenyterületet:



Levonás: 0.50 pont a tartalék kéziszer jogtalan használata miatt

- 11.2.8. Ha a gyakorlat során a kéziszer leesik és elhagyja a versenyterületet (vonalbíró általi levonás, lásd #9.3), majd **magától visszatér a versenyterületre**, a tartalék kéziszer használata **megengedett** (nincs levonás).

- 11.2.9. Ha az együttes kéziszer csapat bármilyen okból kifolyólag úgy dönt, hogy kicseréli a kéziszerét, a már nem használt kéziszer teljesen el kell távolítani a versenyterületről (nincs vonalbíró általi levonás) a gyakorlat vége előtt. Ha a kicserélt kéziszer, vagy annak bármely része a gyakorlat végéig a versenyterületen marad:



Levonás: 0.30 pont a kicserélt kéziszer eltávolításának elmulasztása miatt

- 11.2.10. Ha a kéziszer leesik, **és** elhagyja a versenyterületet (**vonalbíró általi levonás, lásd #9.3**), majd az edző vagy más személy **visszaadja az együttes kéziszer csapatnak**:



Levonás: 0.50 pont a szer nem megengedett visszaszerzéséért

Magyarázatok / példák	
Szituáció	Értékelés
- A tornász elejti a kéziszert és kigurul a versenyterületről. - A tornász felveszi a tartalék kéziszert. - Az elejtett kéziszert visszagurul a versenyterületre. - A tornász nem távolítja el a visszagurult kéziszert a versenyterületről.	- Kiviteli bíró 1.00 pont: 1 alkalommal a kéziszert ejtéséért. - Vonalbíró 0.30 pont: a leejtett kéziszert elhagyta a versenyterületet. - Felelős bíró 0.30 pont: a versenyterületre visszatért kéziszert eltávolításának elmulasztása miatt.
- A tornász elejti a kéziszert és kigurul a versenyterületről. - A tornász felveszi a tartalék kéziszert. - Az elejtett kéziszert visszagurul a versenyterületre. - A tornász eltávolítja a visszagurult kéziszert a versenyterületről és a tartalék kéziszerttel folytatja a gyakorlatot.	- Kiviteli bíró 1.00 pont: 1 alkalommal a kéziszert ejtéséért. - Vonalbíró 0.30 pont: a leejtett kéziszert elhagyta a versenyterületet. - Felelős bíró: nincs levonás.
- A tornász elejti a kéziszert és kigurul a versenyterületről. - A tornász felveszi a tartalék kéziszert. - Az elejtett kéziszert visszagurul a versenyterületre. - A tornász visszaveszi a saját kéziszertét és eltávolítja a tartalék kéziszert a versenyterületről.	- Kiviteli bíró 1.00 pont: 1 alkalommal a kéziszert ejtéséért. - Vonalbíró 0.30 pont: a leejtett kéziszert elhagyta a versenyterületet. - Felelős bíró: nincs levonás.
- A tornász elejti a kéziszertét és kigurul a versenyterületről. - Az elejtett kéziszert visszagurul a versenyterületre. - A tornász felveszi a tartalék kéziszert. - A tornász eltávolítja a visszagurult kéziszert a versenyterületről és a tartalék kéziszerttel folytatja a gyakorlatot.	- Kiviteli bíró 1.00 pont: 1 alkalommal a kéziszert ejtéséért. - Vonalbíró 0.30 pont: a leejtett kéziszert elhagyta a versenyterületet. - Felelős bíró: nincs levonás.

11.3. Használhatatlan kéziszert

- 11.3.1.** Ha a tornász **a gyakorlat megkezdése előtt** úgy ítéli meg, hogy a kéziszere használhatatlan (pl. csomók vannak a szalagon), a **tartalék kéziszert használata engedélyezett** (nincs levonás).
- 11.3.2.** Az **időmérő bíró** elindít egy stopperórát, amikor minden együttes kéziszercsapat elkezd felvenni a kezdőpózt, hogy szabályozza az esetleges késleltetés időtartamát.
- 11.3.3.** Ha az együttes kéziszercsapat több, mint 30 másodperccel **késlelteti a versenyt**, pl. azzal, hogy megpróbálja kikötni a csomókat, mielőtt eldöntené, hogy tartalék kéziszert vesz fel:



Levonás az időmérő bíró által: 0.50 pont a túl sokáig tartó felkészülésért, amely késlelteti a versenyt

- 11.3.4.** Ha a gyakorlat végrehajtása során a kéziszert **használatlanná** válik (pl. szalagbot beleakad a szalagba, a csomó(k) kibogozhatatlan(ok) stb.), a **tartalék kéziszert használata megengedett** (nincs levonás). Nem jár sem vonal-, sem kiviteli bíró általi levonás a használhatatlan kéziszert versenyterületről történő önkéntes eltávolításáért.

11.4. Törött vagy mennyezetbe akadt kéziszert

- 11.4.1.** Az együttes kéziszercsapat nem kap levonást a **törött kéziszert** miatt, csak a következményekért (különböző technikai hibák).
- 11.4.2.** Ha a kéziszert eltörik a gyakorlat végrehajtása során, az együttes kéziszercsapat nem kezdheti előlről a gyakorlatot. Ebben az esetben a csapat:
- Eltávolíthatja a törött kéziszert a versenyterületről (nem jár érte vonal-, kiviteli bírói levonás) és folytathatja a gyakorlatot a tartalék kéziszerttel (nincs levonás)
 - Abbahagyhatja a gyakorlatot (lásd #10, Megszakított gyakorlat)
- 11.4.3.** Az együttes kéziszercsapat nem kap levonást a **mennyezetbe akadt kéziszert** miatt, csak a következményekért (különböző technikai hibák).



- 11.4.4.** Ha a kéziszér a mennyezetbe akad a gyakorlat végrehajtása során, az együttes kéziszercsapat nem kezdheti előlről a gyakorlatot. Ebben az esetben a tornász csapat:
- Folytathatja a gyakorlatot a tartalék kéziszérrel (nincs levonás)
 - Abbahagyhatja a gyakorlatot (lásd #10, Megszakított gyakorlat)
- 11.4.5.** Ha az együttes kéziszercsapat **a gyakorlat végén (utolsó mozdulat)** törött vagy mennyezetbe akadt kéziszér miatt abbaahagyja a gyakorlatot, a gyakorlat a következőképpen értékelhető:
- A már érvényes módon végrehajtott nehézségek számítanak, a hiányzó nehézségi összetevőkért járó levonás alkalmazásával
 - A művészi végrehajtja az összes vonatkozó levonást
 - A kivétel levonja a gyakorlat során kiszabott összes büntetést, beleértve a „kéziszér elejtését a gyakorlat végén (nincs kapcsolat)”
- 11.4.6.** Ha az együttes kéziszercsapat törött kéziszérrel folytatja a gyakorlatot, a gyakorlat a törés pillanatáig megszakított gyakorlatként értékelendő (lásd #10.).
- 11.4.7.** Ha a **tartalék kéziszér eltörik** a gyakorlat végrehajtása során: az együttes kéziszercsapatnak fel kell vennie a 2. tartalék kéziszért és folytatnia kell a gyakorlatot. A gyakorlat befejezése után a Superior Zsűri elnöke bejelenti, hogy a csapat a forduló végén (vagy szükség esetén a Superior Zsűri elnöke döntése alapján egy másik időpontban) ismét elvégezheti-e a gyakorlatot. Ha az együttes kéziszercsapat nem ismételheti meg a gyakorlatot, akkor a már bemutatott gyakorlatot kell értékelni.

12. A TORNÁSZOK VERSENYRUHÁJA

12.1. A tornászok versenyruháinak követelményei

12.1.1. Az együttes kéziszercsapat specifikumai

- Az együttes kéziszercsapat versenyruhájának azonosnak kell lennie (azonos anyag, stílus, design és szín). Ha a dressz mintás anyagból készült, a szabásból adódó kisebb eltérések megengedettek.
- Az együttes kéziszercsapat tornászainak azonos színű spiccpapucsot kell viselniük.

12.1.2. Szabás és anyag

- A megfelelő versenydressz a mellkas és az ágyék között nem készülhet átlátszó **anyagból**.
- A versenydressz minden részének **testhezállónak** kell lennie, hogy a bírók értékelni tudják minden testrész helyes pozícióját.
- A versenydressz elülső és hátulsó részének **nyakvonala** nem lehet lejjebb, mint a szegycsont fele és a lapockák alsó vonala.
- A versenydressz kivágása a **lábak felső részén** nem lehet magasabb, mint a csípő vonala és nem lehet alacsonyabb, mint az ágyék alsó szintje.
- A **medence/ágyék területét** az elülső csípőcsont felső pontjáig (referenciaként: elülső felső csípőlapát) nem átlátszó és nem bőrszínű anyaggal kell lefedni.
 - Egy **kis** átlátszó/bőrszínű felület megengedett az oldalakon a csatlakozáshoz/díszítéshez, ha a következőket tiszteletben tartják:
 - Visszafogott, színes kapcsolat szükséges a versenydressz eleje és hátulja között.
 - Az összeillesztés lehet szövetből vagy rátétekből, de egy egész ruhadarab benyomását kell keltenie (nem különálló darabok).
 - A kapcsolatnak a csípőcsontok szintjén meg kell jelennie.
 - A Technikai Bizottság azt javasolja, hogy a medence/ágyék teljes területe ne átlátszó és ne bőrszínű anyaggal legyen borítva.



12.1.3. Ujjak

- A versenydressz bármilyen hosszú ujjú vagy ujjatlan lehet. Keskeny pántok is engedélyezettek.
- Az ujjak készülhetnek átlátszó anyagból.
- Az ujjak minden részének szorosan kell illeszkednie.

12.1.4. Lábrész

- Megengedett a versenydressz felett vagy alatt teljes hosszúságú harisnya, hosszú lábszárú versenydressz (kezeslábas), vagy lábszár nélküli versenydressz viselése.
- Rövid nadrág, félhosszú harisnya vagy ehhez hasonló megoldás nem megengedett.
- A lábaknak egyforma megjelenésűnek kell lenniük: a lábakat fedő anyag színének/színeinek és az alapszövet(ek) hosszának meg kell egyeznie mindkét lábon. Csak a stílus lehet eltérő (apró részletek vagy díszítések).

12.1.5. Szoknya

- Olyan szoknya használata megengedett, amely nem ér lejjebb a medence vonalánál: a versenydressz, harisnya, vagy kezeslábas felett.
- A szoknya fazonja (szabás vagy dekoráció) szabadon választható, de a balett „tütü” megjelenése tilos.
- A szoknyát mereven rögzíteni kell a versenydressz derekához (nem lehet különálló darab).

12.1.6. Tervezés

- Szavakat vagy szimbólumokat bemutató formatervezési minták megengedettek, amennyiben tiszteletben tartják a *FIG Reklám Versenyruházati Szabályzatát* és a Szabálykönyv #12. pontját.
- A versenyruhán dekorációs elemek vagy rátétek megengedettek:
 - A dekorációs részletek nem veszélyeztethetik a tornász biztonságát.
 - A ruhát nem szabad fényt kibocsátó diódákkal ellátni (LED).
 - Bármilyen rátétnek az alap ruhához közel kell lennie (laposan kell feküdnie az anyagon), amikor az öltözék nincs mozgásban, nem szabad túlzottan kilógnia.

12.1.7. Kiegészítők

- A versenydressz alatt viselt **alsóruházat** nem lóghat túl a versenydressz varrásain.
- Az esetleges harisnyanadrágok kivételével a versenydressznek **egy darabból** kell állnia. Nem lehet külön viselni a versenydresszt, és külön a „zoknit”, „kesztyűt”, „dekoratív lábszármegfűtőt”, övet stb.

12.1.8. A versenyruházat ellenőrzése

- Minden versenyöltözetet ellenőrizni kell, mialatt a tornász a versenycsarnokban tartózkodik.
- Ezenkívül végezhetők véletlenszerű ellenőrzések is.



Levonás: 0.30 pont, ha 1 vagy több tornász versenyruhája nem felel meg az előírásoknak

12.2. A tornászok a gyakorlataikat végrehajthatják **mezítláb vagy spiccpapucsban**. Nem jár levonás a Felelős bírótól, ha a tornász spiccpapucsa a gyakorlat végrehajtása során véletlenül leesik.

12.3. Tilos a tornász biztonságát veszélyeztető nagy méretű/lelőgő **ékszer** vagy nagy méretű/lelőgő **piercing** viselése. Csak kicsi, szorosan illeszkedő ékszerek és kicsi, szorosan illeszkedő piercingek megengedettek.



Levonás: 0.30 pont 1 alkalommal a csapattól, ha ez a szabály nem teljesül

12.4. A **frizurának** rendezettnek és szorosnak kell lennie. Díszítő elemek engedélyezettek, de nem lehetnek terjedelmesek és/vagy nem veszélyeztethetik a tornász biztonságát. A hajdísznek közel kell lennie a kontyhoz, szorosan kell illeszkednie a hajhoz és nem nyúlhat ki a hajból a bőr egyetlen részére sem. A frizura szándékos igazítása gyakorlat közben nem engedélyezett.



Levonás: 0.30 pont 1 alkalommal a csapattól, ha ez a szabály nem teljesül



12.5. A **sminknek** világosnak és egyszerűnek kell lennie. Színházi maszk viselése nem engedélyezett. A smink szándékos igazítása gyakorlat közben nem engedélyezett.



Levonás: 0.30 pont 1 alkalommal a csapattól, ha ez a szabály nem teljesül

12.6. A **nemzeti jelképnek** és a reklámnak meg kell felelnie a rendezvény hivatalos normáinak.



Levonás: 0.30 pont 1 alkalommal a csapattól, ha ez a szabály nem teljesül

12.7. A **kötéseknek** és védőeszközöknek bármilyen elérhető bőrszínűnek kell lenniük és nem lehetnek más színűek.



Levonás: 0.30 pont 1 alkalommal a csapattól, ha ez a szabály nem teljesül

13. KÖVETELMÉNYEK A ZENEI KÍSÉRETHEZ

13.1. Minden RG gyakorlatot teljes egészében zenére kell végrehajtani. Ha a zene bármilyen okból kifolyólag leáll, az együttes kéziszer csapatnak abba kell hagynia a gyakorlatot (lásd #13.4). Nem értékelhető az a gyakorlat, ahol a zenei kíséret eltűnik (technikai probléma miatt).

13.2. Hangjelzés lehet a zene előtt.

13.3. Minden egyes zenét rögzíteni kell USB-re, vagy fel kell tölteni az internetre a hivatalos bajnokságok és FIG versenyek *Irányelveinek* és *Munkatervének* megfelelően. Ha a LOC kéri a feltöltött zenét, a résztvevő nemzeteknek jogában áll, hogy USB-t használjanak a versenyhez.

Az alábbi információkat minden audiófájlra rá kell írni:

- Ország (a FIG által használt 3 nagybetű a tornász országának jelölésére)
- Kézszer megnevezése

13.4. Abban az esetben, ha a zene helytelenül szól: az együttes kéziszer csapat felelőssége, hogy abbahagyja a gyakorlatot amint rájön, hogy a zene nem megfelelő. A gyakorlat befejezése után a zenével kapcsolatos **óvás** nem elfogadható.

13.4.1. Ha **rossz zene** szól, vagy a csapat **nem hallotta a zene kezdetét:**

- Az együttes kéziszer csapat **megállhat a versenyterületen**, visszaállhat a kezdőpózba és végrehajthatja azonnal a gyakorlatot a helyes zenével.
- Ha a megfelelő zene nem elérhető azonnal, a hangosbemondó megkéri a csapatot, hogy hagyják el a versenyterületet és értesíti őket, ha a zene már elérhető.

13.4.2. Ha a zenével kapcsolatos probléma egy bizonyos idő elteltével jelentkezik és **a zene teljesen leáll:**

- Az együttes kéziszer csapatnak **abba kell hagynia a gyakorlatot és el kell hagynia a versenyterületet.**
- Ha a csapat zene nélkül folytatja a gyakorlatot, a Superior Zsűri elnöke jelez, hogy hagyják abba.
- A Superior Zsűri elnökének jóváhagyása után az együttes kéziszer csapatot újra szólítják és azonnal bemutatathatják újra a gyakorlatot.
- Ha a Superior Zsűri elnöke nem hagyja jóvá, a gyakorlat megszakított gyakorlatnak minősül (lásd #10).



13.4.3. Ha a zenével kapcsolatban ideiglenes probléma (torzulás, rövid megakadás stb.) jelentkezik és eltűnik idővel a bemutatás során:

- A csapat **dönthet úgy, hogy a gyakorlatot** a torz zenére **hajtja végre** és ennek megfelelően lesz értékelve VAGY
- a csapat **abbahagyja a gyakorlatot és elhagyja a versenyerületet:**
- A Superior Zsűri elnökének jóváhagyása után a tornászt újra szólítják és azonnal bemutathatja újra a gyakorlatot.
- Ha a Superior Zsűri elnöke nem hagyja jóvá, a gyakorlat megszakított gyakorlatnak minősül (lásd #10).

14. TORNÁSZOK MAGATARTÁSA

14.1. Az együttes kéziszer csapat csak akkor jelenhet meg a versenyerületen, ha a bemondó mikrofonon keresztül szólította őket vagy ha a zöld fény jelzi. Késés esetén a Superior Zsűri elnöke ellenőrzi a késés okát (szervezési hiba, vagy a tornászok fegyelmezetlensége).



Levonás: 0.50 pont a korai (szólítás előtti) vagy késői megjelenésért (a tornászok fegyelmezetlensége)

14.2. Tilos a **versenyeremben** melegíteni és a tornász(ok)/csapat a gyakorlat befejezése után nem tartózkodhat(nak) a versenyerületen és nem térhet(nek) vissza arra.



Levonás: 0.50 pont, ha ez a szabály nem teljesül

14.3. A rajtlista szerint **nem megfelelő kéziszerrel** való megjelenés esetén a következők érvényesek: A csapatot megkérlik, hogy hagyják el a versenyerületet és a rajtlista szerinti későbbi sorszáma alapján mutassák be gyakorlatukat a helyes/ütemezett kéziszerrel. A csapat a forduló végén bemutathatja az eredetileg kihagyott kéziszer gyakorlatát:



Levonás: 0.50 pont (a büntetést az eredetileg kihagyott gyakorlatból vonják le)

14.4. Az együttes kéziszer csapat csak a Szervező Bizottság „vis maior” hibája esetén **ismételheti meg gyakorlatát** a Superior Zsűri elnökének jóváhagyásával. Példa: elektromos áramkimaradás, hangrendszeri hiba stb.

14.5. Az együttes kéziszer csapat gyakorlat közben a tornászok nem **kommunikálhatnak** egymással **verbálisan**.



Levonás: 0.50 pont, ha ez a szabály nem teljesül

15. EDZŐK MAGATARTÁSA

15.1. A gyakorlat tényleges végrehajtása alatt a csapat edzője (vagy a delegáció bármely más tagja) semmilyen módon nem kommunikálhat az együttes kéziszer csapat tornászaival, a zenésszel vagy a bírókkal. A csapatot a versenyerületre kísérő edző(k)nek a LOC által kijelölt helyen kell tartózkodnia.



Levonás: 0.50 pont, ha ez a szabály nem teljesül



16. LEVONÁSOK AZ IDŐMÉRŐ-, VONAL- ÉS FELELŐS BÍRÓ ÁLTAL

Ezen büntetések összege a végső pontszámból kerül levonásra:

Időmérő bíró általi levonások		
1	A gyakorlat időtartamának minden további vagy hiányzó másodpercéért (teljes másodperces léptékben számolva)	0.05
2	Túl sokáig tartó felkészülés, amely késlelteti a versenyt (több, mint 30 másodperc)	0.50
Vonalbíró általi levonások		
1	A test bármely része vagy a kéziszér érinti a talajt a versenyterületen kívül	0.30
2	A tornász vagy a kéziszér elhagyja a versenyterületet	0.30
3	Ha egy tornász a gyakorlatot a versenyterületen kívül fejezi be	0.30
Felelős bíró általi levonások		
1	Olyan kéziszér használata, amely nem volt elhelyezve a gyakorlat megkezdése előtt (nem jár levonás, ha a csapat a saját elejtett kéziszérét újra használja)	0.50
2	A tartalék kéziszér jogtalan használata (az eredeti kéziszér nem hagyta el a versenyterületet)	0.50
3	A kicserélt kéziszér vagy annak bármely része a gyakorlat végéig a versenyterületen maradt	0.30
4	A kéziszér nem megengedett visszaszerzése	0.50
5	A versenyruházat nem felel meg az előírásoknak (1 alkalommal)	0.30
6	Nem engedélyezett ékszer vagy piercing (1 alkalommal)	0.30
7	A hajviselet nem felel meg a szabályoknak (1 alkalommal)	0.30
8	A smink nem felel meg a szabályoknak (1 alkalommal)	0.30
9	Az embléma vagy a reklám nem felel meg a szabályoknak (1 alkalommal)	0.30
10	A kötések és védőeszközök nem felelnek meg a szabályoknak (1 alkalommal)	0.30
11	Korai vagy késői megjelenés	0.50
12	A tornász(ok) a versenycsarnokban melegít(enek), <u>vagy a gyakorlat befejezése után a tornász(ok) a versenyszőnyegen maradnak/visszatérnek</u>	0.50
13	A rajtlista szerint nem megfelelő kéziszérrel történő megjelenés (az eredetileg kimaradt gyakorlatból vonják le a büntetést)	0.50
14	Az csapat bevonulása a versenyterületre nem felel meg a szabályoknak	0.50
15	A csapat tornászaik gyakorlat közben verbálisan kommunikálnak egymással	0.50
16	A csapat tornásza elhagyja a versenyterületet gyakorlat közben	0.30
17	Edző fegyelmezetlensége	0.50



B. NEHÉZSÉG (D) EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT

1. NEHÉZSÉG ÁTTEKINTÉSE

- 1.1. Az együttes kéziszer csapat gyakorlat csak olyan elemeket tartalmazhat, amelyet minden tornász biztonságosan, magas szintű esztétikai és technikai felkészültséggel képes végrehajtani.
- 1.2. A nagyon rosszul bemutatott elemeket a nehézségi bíró (D) nem ismeri fel, a kiviteli bíró (E) pedig levonással bünteti.
- 1.3. A nehézségi táblázatokban nem szereplő elemeket a D-bíró nem ismeri fel és így nem értékelhető.
- 1.4. Az együttes kéziszer csapat gyakorlatokban **2 nehézségi összetevőt** különböztetünk meg:
 - Testtechnikai nehézség **(DB)**, amely a következőket foglalja magában:
 - Testtechnikai nehézségek szercsere nélkül **(DB)**
 - Nehézségek szercserével **(DE)**
 - Dinamikus elemek fordulattal **(R)**
 - Szerttechnikai nehézség **(DA)**, amely a következőket foglalja magában:
 - Nehézségek együttműködéssel **(DC)**
- 1.5. A nehézségi összetevők, amelyek csak az együttes kéziszer csapat gyakorlatokra vonatkoznak:
 - **Szercserék (DE)** a tornászok között
 - **Együttműködések (DC)** a kéziszer és a tornászok között
- 1.6. **Nehézségek követelményei:**

Nehézségi összetevők			
Testtechnikai nehézség (DB) Maximum 9 DB/DE (1 szabadon választható) (időrendi sorrendben)		Szerttechnikai nehézség (DA)	
Nehézségek szercsere nélkül (DB) Minimum 4 Maximum 5	Nehézségek szercserével (DE) Minimum 4 Maximum 5	Nehézségek együttműködéssel (DC) Minimum 9 Maximum 14 (időrendi sorrendben)	
Dinamikus elemek fordulattal (R) Maximum 1			
Speciális követelmények		Speciális követelmények	
Testtechnikai elemcsoportok: Ugrások  Minimum 1 Egyensúlyok  Minimum 1 Forgások  Minimum 1		Együttműködések: CC: Minimum 3 CR: Minimum 3 Kiosztás/több kéziszer elkapása: Minimum 3	



- 1.7. A nehézségi bírók azonosítják és feljegyzik teljesítésük sorrendjében a nehézségeket, függetlenül attól, hogy érvényesek-e vagy sem:
- A D-bírók 1. alcsoportja (**DB**): értékeli a szercserék nélküli nehézségek számát és értékét (**DB**), a szercserével végrehajtott nehézségek számát és értékét (**DE**) és a fordulattal végrehajtott dinamikus elemek számát és értékét (**R**). A bírók minden elemet szimbólumjelöléssel jegyeznek fel.
 - A D-bírók 2. alcsoportja (**DA**): értékeli az együttműködéssel végrehajtott nehézségek számát és értékét (**DC**), valamint az együttműködések minimálisan előírt típusait. A bírók minden elemet szimbólumjelöléssel jegyeznek fel.
- 1.8. A nehézségek bemutatási sorrendje szabadon választható, elrendezésükkel kapcsolatban azonban tiszteletben kell tartani a művészi összetevőket (lásd Művészi rész).

2. TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉGEK (DB)

2.1. Meghatározás

- 2.1.1. A **DB** elemek közé soroljuk a Szabálykönyv testtechnikai elemeket bemutató táblázataiban (lásd RGI Nehézség, #9, #11, #13) szereplő ugrásokat, egyensúlyokat és forgásokat ($\wedge$ $\top$ $\circ$).
- 2.1.2. Az egyéni gyakorlatoknál felsorolt összes DB érvényes együttes kéziszercsapat gyakorlatok esetén is.
- 2.1.3. Abban az esetben, ha eltérés van a DB szöveges leírása és a táblázatokban szereplő rajz között, **a szöveg az irányadó** (táblázatok és magyarázatok).

2.2. Az új DB-re vonatkozó eljárás

Lásd RGI Nehézség, #2.2.

2.3. Követelmények

- 2.3.1. **Minimum 4, maximum 5 DB** kerül értékelésre, **időrendi sorrendben**. Ez a szám magában foglalja a **S**-ben használt 0.10 pont értékű DB-ket, a **R**-ban használt 0.20 pont vagy nagyobb értékű DB-ket és a **DE** során használt DB-ket.
- 2.3.2. Ha az együttes kéziszercsapat **több, mint 5 DB-t** hajt végre, csak az első 5 kerül értékelésre, időrendi sorrendben. Minden további DB a határérték felett nem kerül értékelésre (nincs levonás).
- 2.3.3. Ha az együttes kéziszercsapat **kevesebb, mint 4 DB-t** mutat be **időrendi sorrendben az első 9 között** (egyáltalán nincs megkísérelve, vagy nem mind az 5 tornász hajtja végre (kivéve, ha kiviteli hibák miatt 1-2 tornász nem tud részt venni benne)):



Levonás: 0.30 pont a kevesebb, mint 4 DB-ért

- 2.3.4. A **DB-t** mind az 5 tornásznak végre kell hajtania ahhoz, hogy érvényes legyen. A nehézségek nem érvényesek, ha nem mind az 5 tornász hajtja végre őket, akár kompozíciós hiba, akár 1 vagy több tornász technikai hibája miatt.
- 2.3.5. Az együttes kéziszercsapat gyakorlatban **1-2 tornász** bemutathat 1 vagy több DB-t is, például a koreográfia fokozása vagy a kompozíció művészi szerkezetének támogatása céljából (pl. együttműködés közben, elemek közötti összekötések során). A DB-t nem rögzítik és nem számít DB-nek. A **3 vagy több tornász** által végrehajtott DB egy DB kísérletnek számít.



2.3.6. A DB végrehajtható:

- egyszerre vagy nagyon gyorsan egymás után
- az 5 tornász által együtt vagy alcsoportokban
- az 5 tornász számára azonos vagy eltérő típussal és értékkel

2.3.7. A testtechnikai elemcsoportok minden típusából **legalább 1 elemnek** (egyforma) jelen kell lennie és mind az 5 tornász által **egyszerre kell végrehajtani** azt a **9 elemből**:

- Ugrások 
- Egyensúlyok 
- Forgások 

2.3.7.1. Ezeket az előírt nehézségeket (minimum 1-et minden egyes csoportból) **izoláltan kell bemutatni (nem R-ban vagy DE-ben)**.

2.3.7.2. Minden egyes testtechnikai elemcsoport esetén, amelyet egyáltalán nem kíséreltek meg, nem izoláltan mutattak be, vagy az 5 tornász nem egyszerre hajtotta végre (kivéve, ha kiviteli hibák miatt 1-2 tornász nem tudott részt venni benne): A nehézség érvényes lehet, ha mind az 5 tornász a definíciónak megfelelően hajtotta végre, de kiviteli levonás jár:



Levonás: 0.30 pont minden egyes hiányzó testtechnikai elemcsoportért

2.3.8. A testtechnikai elemcsoportokra vonatkozó követelmény teljesítésén kívül használt DB-ket végre lehet hajtani:

- Egyidejűleg
- Gyors egymásutánban
- Alcsoportokban
- R-ban
- DE-ben

Magyarázatok / példák	
Ha az együttes kéziszer csapat gyakorlat 3 DB-t és 6 DE-t tartalmaz (összesen: 9 nehézség), akkor levonás jár a kevesebb, mint 4 DB bemutatásáért és mely nehézségek kerülnek értékelésre?	Igen, 0.30 pont levonás jár a kevesebb, mint 4 DB bemutatásáért. Esetlegesen járhat 0.30 pontlevonás azért is, ha nincs jelen minden testtechnikai elemcsoport (#2.3.7.2). Maximum 5 DE értékelhető időrendi sorrendben.
Ha egy DB-t gyorsan egymás után hajtanak végre, jár levonás?	A #2.3.7. pont előírja, hogy minden testtechnikai elemcsoportból legalább 1 elemnek jelen kell lennie és mind az 5 tornásznak egyszerre kell bemutatnia . Ezeket nem lehet alcsoportokban végrehajtani. A levonás 0.30 pont , amennyiben ez a szabály nem teljesül. Ha az egyes testtechnikai elemcsoportok a gyakorlat más részeiben izoláltan kerülnek bemutatásra, akkor a DB gyors egymás utáni végrehajtásáért és az alcsoportokért nem jár levonás.

2.3.9. 3 vagy több különböző DB egyidejű végrehajtása nem engedélyezett. Ez 1 DB kísérletnek számít és **nem érvényes**.

Magyarázatok / példák
3 különböző DB egyidejű végrehajtása nem engedélyezett. Példa: • 3 tornász: forgó spárga • 1 tornász: kozák ugrás • 1 tornász: attitude forgás



2.4. Azonos és különböző nehézségek

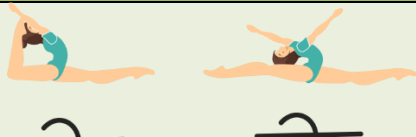
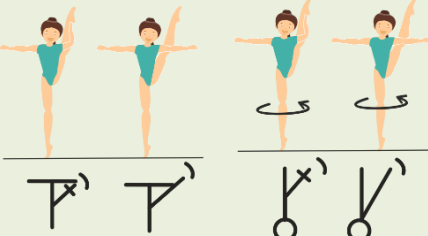
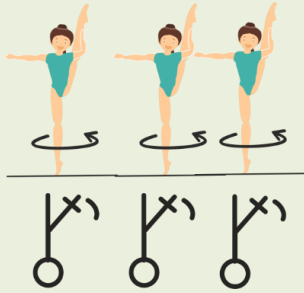
2.4.1. A táblázatokban szereplő minden egyes mező (lásd RGI Nehézség, #9, #11, #13) különböző DB-t jelöl. Minden, **ugyanabban a mezőben** szereplő rajzot **azonos DB**-nek tekintünk.

2.4.2. Minden egyes DB (minden egyes mező) csak egyszer számít. Ha ugyanaz a DB (azonos mező) **megismétlődik**, az ismételt elem **nem érvényes** (nincs levonás) és DB kísérletnek számít.

Magyarázatok / példák	
Mi történik akkor, ha egy tornász megpróbál egy DB formát felvenni, de elveszíti az egyensúlyát és leengedi a lábát, vagy megpróbálja elkapni a lábát, de nem sikerül megtartania és megpróbálja máskor?	Ha a tornász technikai hibát vét az előkészítés során és azonnal újramezdi a felkészülést, az nem számít ismétlésnek és a 2. kísérletet értékeli.

2.4.3. Lehetőség van 2, vagy több azonos ugrás, vagy azonos forgás **sorozatban** történő végrehajtására. Az "azonos nehézség" azonos mezőt jelent a táblázatokban (#9, #11, #13).

- A sorozat minden egyes ugrását vagy forgását külön értékeli
- A sorozat minden egyes ugrása vagy forgása 1 ugrás vagy forgás nehézségnek számít

Magyarázatok / példák	
Azonos DB: A rajzok ezen csoportja csak egyszer használható ugyanabban a gyakorlatban (izoláltan vagy sorozatban) Különböző DB: Ezen rajzok mindegyike felhasználható ugyanabban a gyakorlatban.	
Izolált DB-k	
	Azonos DB (azonos mező)
	Különböző DB (különböző mező)
DB sorozat	
	Azonos mező: sorozat érvényes
	Azonos mező: sorozat érvényes

2.5. Érték

2.5.1. A **DB-k** akkor érvényesek, ha a nehézségi táblázatokban felsorolt **technikai követelményeknek** megfelelően vannak végrehajtva (Egyéni gyakorlatok #9, #11, #13).

2.5.2. Az 1 tornász által végrehajtott legalacsonyabb értékű **DB** határozza meg az együttes kéziszer csapat által végrehajtott DB értékét.

2.5.3. A DB-k értékét a bemutatott forma határozza meg: ahhoz, hogy érvényes legyen, minden DB-t **fixált és meghatározott formában** kell végrehajtani. Ez azt jelenti, hogy a *törzs, a lábak és az összes kapcsolódó testrész megfelelő pozícióban van ahhoz, hogy azonosítani lehessen az érvényes DB formát.*

Példák:

- 180° spárga pozíció
- a láb bármely részének érintése nehézségi elem esetén törzshajlítással hátra
- zárt gyűrű pozíció
- őz pozíció
- stb.

2.5.4. Ha a forma 1 vagy több testszegmens 10°-os, vagy annál **kisebb mértékű eltéréssel** felismerhető, a **DB** kiviteli levonás mellett **érvényes** (lásd Kivitel, #2.1.3):



Levonás: 0.10 pont minden helytelen testrész kis mértékű eltéréseért

2.5.5. Ha a forma 1 vagy több testszegmens 11-20°-os **közepes mértékű eltéréssel** felismerhető, a **DB** kiviteli levonás mellett **érvényes** (lásd Kivitel, #2.1.3):



Levonás: 0.30 pont minden helytelen testrész közepes mértékű eltéréseért

2.5.6. Ha a forma 1 vagy több testszegmens 20°-nál **nagyobb eltérése** esetén nem eléggé felismerhető, a **DB nem érvényes** és kiviteli levonás jár (lásd Kivitel, #2.1.3):



Levonás: 0.50 pont minden helytelen testrész nagy mértékű eltéréseért

2.5.7. **Kivétel:** A "törzs hátra hajlítása" kritérium. Nagy eltéréssel végrehajtva kiviteli levonást kap a tornász, de a nehézség alapértéke érvényes lehet, ha az elem szerepel a táblázatban „hátra hajlás” nélkül és az alapvető jellemzők teljesülnek.

2.5.8. Ha a DB-t minden az **5 tornász** végrehajtja **kis vagy közepes** eltéréssel, akkor a nehézség értékét meg kell adni. Ha azonban a DB nem eléggé felismerhető (**1 vagy több tornász** által) a **nagy** eltérés miatt, a nehézség nem érvényes.

Magyarázatok / példák	
Hogyan érthetik meg a bírók a 10° és 11° eltérés között a különbséget?	A szögek csupán irányadók. A bíróknak meg kell tanulni kis, közepes és nagy levonásokban gondolkodni.

2.6. A kéziszerkezelés követelményei

2.6.1. Minden egyes **DB-t** minimum **1 szertechnikai elemmel** kell végrehajtani a meghatározásoknak megfelelően (lásd #3.3-3.4). A tornászok végrehajthatnak azonos vagy különböző szertechnikai elemeket.



- 2.6.2. Egy **DB** akkor kapcsolódik egy szertechnikai elemhez, ha a szertechnikai elemet **a DB elején, közben vagy a vége felé hajtják végre.**

Magyarázatok / példák	
Mi az ugrás „eleje” és mi a „vége felé”?	Az ugrás akkor kezdődik, amikor a tornász elveszti a kapcsolatot a talajjal. A „vége felé” a repülési fázis utolsó részét jelenti. Amikor a tornász újra érintkezik a talajjal, a nehézség véget ért.
Mi az egyensúly „eleje” és mi a „vége felé”?	Az egyensúly (a dinamikus egyensúlyok kivételével) abban a pillanatban kezdődik, amikor a tornász eléri a kívánt formát. A „vége felé” az utolsó pillanatot jelenti, amikor a tornász még mindig lábujjhegyen tartózkodik a kívánt formában (ha az egyensúlyt lábujjhegyen kell végrehajtani). Ha a tornász már nem az előírt formát mutatja vagy nem áll már lábujjhegyen (ha az egyensúlyt lábujjhegyen kell végrehajtani), a nehézség véget ért. A dinamikus egyensúly az első mozdulat indításával kezdődik és az utolsó mozdulat teljesítésével ér véget. Ha a tornász újra két lábon áll, vagy fekszik, a dinamikus egyensúly véget ért.
Mi a forgás „eleje” és mi a „vége felé”?	Fixált formájú forgás abban a pillanatban kezdődik, amikor a tornász eléri a kívánt formát. A „vége felé” az az utolsó pillanat, amikor a tornász még lábujjhegyen tartózkodik a kívánt formában (ha a forgást lábujjhegyen kell végrehajtani). Ha a tornász már nem az előírt formát mutatja vagy nem áll már lábujjhegyen (ha a forgást lábujjhegyen kell végrehajtani), a nehézség véget ért. Más típusú forgások az első mozdulat indításával kezdődnek és az utolsó mozdulat teljesítésével érnek véget. Ha a tornász abbahagyta a forgást vagy újra 2 lábon áll, a nehézség véget ért.

- 2.6.3. **Egy izolált DB végrehajtása** magas dobás **vagy „bumeráng” repülése alatt** érvényes a következők szerint:

- Az izolált DB a magas dobás repülése **vagy „bumeráng”** alatt érvényes mindaddig, amíg a DB-t az előírt alapvető jellemzők szerint hajtják végre a gyakorlatban.
- Az izolált DB **kis dobás** alatt végrehajtva nem érvényes.
- Az izolált DB végrehajtása „repülés alatt” szerkezelésnek minősül, ezért **gyakorlatonként csak egyszer** fordulhat elő, függetlenül a dobás/**bumeráng** típusától.
- Ha izolált DB-t hajtanak végre repülés alatt, akkor nem lehet **más értékű DB-t** végrehajtani azzal a dobással és/vagy elkapással. A DB-k közül csak az 1. értékelhető.
- Ha a kéziszor leesik a repülés alatt végrehajtott DB után, a DB nem érvényes.

- 2.6.4. **Ugrás DB-k sorozata** (fordulattal vagy nélkül) egy nehézséggel a **repülés alatt**:

- Kéziszor dobása az 1. DB során, 2. DB végrehajtása a repülés alatt és elkapás a 3. DB-vel **gyakorlatonként csak egyszer** hajtható végre függetlenül a dobás típusától.
- Ha a kéziszor **leesik a 3. DB során**, sem a repülés alatti, sem az elkapás pillanatában végrehajtott DB nem érvényes. Csak a kéziszor dobása során bemutatott DB érvényes.



- Ha a kéziszert a **3. DB végrehajtása előtt vagy után kapják el**, sem a repülés alatti, sem az elkapás közben bemutatott DB nem érvényes. Csak a kéziszert dobása során bemutatott DB érvényes.
- Ez a sorozat lehetséges repülés alatt végrehajtott izolált DB során is (nem számít a "repülés alatt végrehajtott DB" szertechnikai elemnek).
- Bármilyen más konstrukció, pl. 2 DB a repülés alatt, vagy nem megfelelő sorozattal nem lehetséges: a "repülés alatt" nem érvényes szertechnikai elem, csak a dobás és az elkapás alatt végrehajtott DB-k értékelhetők.

2.6.5. Mindaddig, amíg a DB során **minden tornász 1 szertechnikai elemet** teljesít, ez a szertechnikai elem, vagy bármely további szerkezelés **a tornászok közötti átadással/dobással/cserével** is elvégezhető. Ez az elv csak a szinkronban vagy külön alcsoportokban végrehajtott DB-re érvényes; nem alkalmazható egymás után egy CC létrehozására.

Magyarázatok / példák	
Egyensúly DB alatt minden tornász gurítja a labdát a talajon és a tornászok közül 1 tornász a partnerének gurít.	<u>DB érvényes:</u> Minden tornász „talajon gurítás” szertechnikai elemet hajtja végre (ez a technikai elem nem igényel visszaszerzést)
Egyensúly DB során minden tornász egy társához pattintja a labdát. Az egyensúly DB után 1 tornász nem kap labdát, mert egy másik tornász 2 labdát kap el.	<u>DB nem érvényes:</u> A „pattintás és elkapás” technikai elemet 1 tornász nem teljesítette
Ugrás DB során minden tornász magasra dobja a karikáját a partnerének	<u>DB érvényes</u> Minden tornász teljesíti a „magas dobás” technikai elemet DE érvényes (lásd #4.3)
Ugrás DB során minden tornász egymás után pattintást hajt végre a partnerének	<u>DB nem érvényes:</u> A DB a tornászok közötti átadással csak szinkronban vagy külön alcsoportokban végrehajtva engedélyezett <u>CC nem érvényes DB-vel</u> (lásd #6.6.2)
Forgás DB alatt minden tornász spirálozik, majd 3 tornász egymás után echappét hajt végre partnerének	<u>DB érvényes</u> A spirálok érvényesítik a testtechnikai nehézséget. <u>CC nem érvényes DB-vel</u> (lásd #6.6.2)

2.7. A DB nem érvényes a következő esetekben:

- **Nem teljesítette mind az 5 tornász**
- A DB egyes csoportjait meghatározó alapvető jellemzők jelentősen módosulnak
- Egyensúlyvesztés 1 vagy 2 kézre vagy a kéziszerre történő támaszkodással
- Teljes egyensúlyvesztés a tornász elesésével a DB végrehajtása közben
- Kéziszert ejtése a DB végrehajtása közben
- A szertechnikai elem nem a meghatározásnak megfelelően lett végrehajtva vagy azonos módon ismétlődik (lásd #3.6)
- Térd(ek)re érkezés
- A nehézséget a versenyterületen kívül kezdik el végrehajtani
- A nehézség bármely részét a zene vége után fejezik be



3. SZERTECHNIKAI ELEMÉK

3.1. Meghatározás

3.1.1. Minden kéziszers (, , , ) szertechnikai elemcsoportokkal rendelkezik. A #3.3-3.4. táblázatokban minden csoport külön mezőben szerepel.

3.2. Értékelés

3.2.1. Azon szertechnikai elemek, amelyek érvényességéhez **2 vagy több művelet** végrehajtása szükséges (elengedés bármilyen formában és elkapás) csak **1 DB-t** érvényesítenek, ilyen elemek a következők:

- A labda pattintása
- Bármilyen kéziszers kis dobása/elkapása (és ezek összes variációja, lásd #3.4.2)
- Bármilyen kéziszers visszapattintása a talajról (kivéve labda)
- „Echappé” szalaggal vagy kötéllel
- „Bumeráng” szalaggal

3.2.2. A **“magas dobás”** és az **“elkapás magasdobásból”** **2 különböző** szertechnikai elem. Ha a „magas dobás” helyesen van végrehajtva egy DB bemutatása során, de az ezt követő „elkapás magasdobásból” szertechnikával végrehajtott elem bemutatása közben leesik a kéziszers, akkor a „magas dobás” szertechnikai elem érvényes és az „elkapás magasdobásból” szertechnikai elem érvénytelen.



3.3. Az egyes kéziszerekre jellemző szerttechnikai elemcsoportok összefoglaló táblázatai

3.3.1. KARIKA



Szerttechnikai elemcsoportok	
 Karika hosszú gurítása legalább 2 nagy testrészen	 Karika gurítása a talajon
 Karika pörgetése a tengelye körül: Ujjak, test körül vagy a test egy részén (min. 1)	 Pörgetés (min. 1) a talajon a karika tengelye körül
 Körzés a karikával a kéz vagy a test egy része körül (min. 1)	 Karika csúsztatása legalább 2 nagy testrészen
 Áthaladás a karikán teljes testtel vagy a test egy részével (2 nagy testrész)	

Magyarázatok / példák	
<i>A karika szerttechnikai elemeket (dobással vagy anélkül) különböző síkban, irányban és tengely mentén kell végrehajtani.</i>	
	Legalább 2 nagy testrészen át kell haladnia a karikán: <i>Példa: fej/nyak + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb.</i> A karikán való áthaladás lehet: a teljes test ki- és bebújása vagy áthaladás visszajövetel nélkül és fordítva.
	Hosszú gurítás: legalább 2 nagy testrészen kell áthaladnia megszakítás nélkül. <i>Példa: jobb kéztől a bal kézиг a test felett; törzs + lábak, kar + hát stb.</i> Megjegyzés az egyensúly DB alatt végrehajtott hosszú gurításokhoz (kivéve dinamikus egyensúlyok): A gurítás indítása történhet a DB megkezdésével egyidőben, vagy a DB megkezdése után. A kezdeti impulzus után az egyensúly DB-t tartani kell a gurítás időtartama alatt. Ha ez nem történik meg, akkor a hosszú gurítás nem elfogadható szerttechnikai elem az egyensúly DB-nél.
	A karika talajon való pörgetése során a tornász keze/ujjai érintkezhetnek a karikával, vagy a karika „szabadon” foroghat. A DB végrehajtható az impulzus adásakor, a karika feletti áthaladással vagy a karika visszaszerzésével (nem úgy, hogy a karika szabadon forog a DB-t végrehajtó tornász mellett).
	A gurítás lehet kicsi vagy nagy. A DB végrehajtható az impulzus adásakor, a karika feletti áthaladással vagy a karika visszaszerzésével (nem úgy, hogy a karika szabadon forog a DB-t végrehajtó tornász mellett).



3.3.2. LABDA



Szerttechnikai elemcsoportok	
 Labda hosszú gurítása legalább 2 nagy testrészen	  • Labda gurítása a talajon (min. 1) • 3 kis gurítás sorozata: kis gurítások kombinációja a testen • 3 kis támogatott gurításból álló sorozat a testen
 Nyolcas körzés a kar(ok) körmozdulataival	 • Labda "átfordítása" (min. 1) • Kezek forgatása a labda körül (min. 2) • Labda szabad forgása a test egy részén, beleértve az ujj hegyén történő pörgetést (min. 1)
 Labda elkapása 1 kézzel	 Visszapattintás a talajról egy magas dobás után és továbbítás más testrészszel (nem a kezekkel)
 Pattintások: • Kis pattintások (min. 3) sorozata a talajon (térszint alatt) • Nagy pattintás (térd szintjén vagy magasabban) a talajon (min. 1)	



Magyarázatok / példák		
A labda két kézzel történő kezelése nem jellemző erre a kéziszerre, ezért nem szabad a gyakorlat kompozíciójában túlsúlyban lennie.		
Az összes olyan szertechnikai elemcsoport végrehajtása, ahol a labda a kézben van, csak akkor van helyesen kivitelezve, ha az ujjak tartása természetes és a labda nem érinti az alkart.		
	Kis gurítás	Hosszú gurítás
	Legalább 1 testrészen át kell haladnia Példák a testrésze: kéztől vállig; nyaktól a hát alsó részéig; lábfejtől térdig stb. Megjegyzés: a kis gurítások csak 3-as sorozatban érvényesek	Legalább 2 nagy testrészen át kell haladnia megszakítás nélkül Példák: jobb kéztől a bal kézиг a test felett, törzs + láb(ak), kar + hát. Megjegyzés hosszú gurításhoz egyensúly DB esetén (kivéve dinamikus egyensúlyok): A gurítás indítása történhet a DB megkezdésével egyidőben, vagy a DB megkezdése után. A kezdeti impulzus után az egyensúly DB-t tartani kell a gurítás időtartama alatt. Ha ez nem történik meg, akkor a hosszú gurítás nem elfogadható szertechnikai elem az egyensúly DB-nél.
	Nyolcas körzés a kar(ok) körmozdulataival: 2 egymást követő kört kell teljesíteni.	
	Magas dobásból kell elkapni (<u>nem</u> kis dobásból/pöccintésből) a test további segítsége nélkül, beleértve a másik kezét.	
	Egy aktív pattintás aktív elengedésből (a tornász a földre löki a labdát) és elkapásból áll. Azok az elemek, amelyeknél a labda passzívan leesik a földre, nem tartoznak semelyik szertechnikai elemcsoportba. A DB végrehajtható a lökési fázisban, a talajjal való érintkezés során vagy az elkapás során.	
	Labda „átfordító” mozdulata: • 1 kéz forgó mozgása a labda körül vagy a labda forgó mozgása 1 kéz körül • A labda folyamatosan érintkezik a kézzel (nincs repülési fázis) • Legalább 1 fordítás Kezek forgatása a labda körül: • Kezek forgó mozgása a labda körül a kéz ujjainak természetes tartásával • A labda folyamatosan érintkezik a kezekkel (nincs repülési fázis) • A forgatást a teljes kéz/tenyér segítségével kell végrehajtani (nem csak az ujjbegyekkel) • Legalább 2 forgatás Labda szabad forgása(i) a test egy részén: • Legalább 1 fordulat	
	A gurítás lehet kicsi vagy nagy. A DB végrehajtható az impulzus adásakor vagy a labda visszaszerzésével (nem a guruló labda feletti áthaladással és nem úgy, hogy a labda szabadon gurul a DB-t végrehajtó tornász mellett).	

3.3.3. BUZOGÁNY



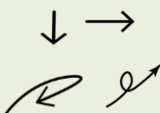
Szerttechnikai elemcsoportok	
Malomkörzés: legalább 4-6 kis körzésből áll a buzogányok késleltetésével, minden alkalommal a buzogány végét (kis fej) fogva keresztező és nem keresztező csukló/kézmozdulatot váltakozva végrehajtva	1 vagy 2 (nyitott vagy összeillesztett) buzogány szabad fordulata a test egy részén/körül vagy a másik buzogány körül - Buzogányok összeütése (min. 1) vagy a talajon koppintás (min. 2) - Buzogány csúsztatása legalább 2 nagy testrészen
2 nyitott buzogány kis dobása és elkapása legalább 360°-os fordulattal: együtt vagy egymás után	2 összeillesztett buzogány kis dobása <u>és</u> <u>elkapása</u>
2 buzogány aszimmetrikus mozgása	1 vagy 2 buzogány hosszú gurítása legalább 2 nagy testrészen 1 vagy 2 buzogány gurítása a test egy részén vagy a talajon
Kis körzés (min. 1) két buzogánnyal egyszerre vagy egymás után, mindkét kézben 1-1 buzogányt a végénél (kis fej) fogva	Kis körzések sorozata (min. 3) 1 buzogánnyal a végét (kis fej) fogva

Magyarázatok / példák	
A tipikus szerttechnikai jellemző, hogy a két buzogánnyal egyszerre kell dolgozni, mindkét kézben 1-1 buzogányt a kis fejével a tenyérben fogva. Ennek a szerttechnikai munkának kell uralkodnia a kompozícióban. Bármilyen más formája a buzogányok tartásának, mint például a buzogány testének, nyakának fogása, vagy a két buzogány összeillesztése nem lehet túlsúlyban. A buzogányok összeütése, gurítása, forgatása, visszapattintása, csúsztatása sem terhelheti túl a kompozíciót.	
	- A malomkörzés a buzogányok legalább 4 kis körzéséből áll (pl. oldalanként 2) késleltetéssel, valamint a csukló keresztezett és nem keresztezett váltakozásával. A kezeknek a lehető legközelebb kell lenniük egymáshoz. - A malomkörzés végrehajtható függőleges vagy vízszintes síkban: - Függőleges malom – a kör impulzusa lehet előre vagy hátra, az óramutató járásával megegyező vagy ellentétes irányban. - Vízszintes malom – a kör impulzusa lehet jobbra vagy balra. - A malomkörzések lehetnek 2 vagy 3 körök: 2 körös (dupla) malom – minimum 4 váltakozó, kis körzés a buzogánnyal (oldalanként 2), a csukló keresztezésével és nem keresztezésével 3 körös (tripla) malom – minimum 6 váltakozó, kis körzés a buzogánnyal (oldalanként 3, minden alkalommal a kezek kereszteződésével).
	- Különböző alakú mozdulatokkal, amplitúdóval, síkkal, iránnyal kell végrehajtani. - Az időben késleltetett vagy különböző irányú kis körzések nem tekinthetők aszimmetrikus mozgásnak, mivel azonos alakúak és azonos amplitúdójúak. - A koppintásnak nincs egyértelmű síkja/iránya, így nem lehet része az aszimmetrikus mozgásoknak. Mindkét kézben 1-1 buzogánynak kell lennie (nem lehet dobás, sem aszimmetrikus dobás, sem cascade dobás).
	2 buzogány egymáshoz koppintása: minimum 1 1 vagy 2 buzogány koppintása a talajon: minimum 2 egymás utáni koppintás (2 buzogány egyidejű koppintása nem elegendő).



3.3.4. SZALAG

Szerttechnikai elemcsoportok	
 - Spirál (min. 4 kör), szoros és egyforma magas, a levegőben vagy a talajon ÉS/VAGY  “Dugóhúzó” (min. 4 kör)	 - Szalagbot fordulata a kézfej körül - Wrapping (unwrapping) - Szalagbot tartása kéz nélkül (pl. nyak, térd, könyök) forduló-mozdulatok vagy forgás-nehézségi elemek bemutatása közben (kivéve “lassúfordulat”); teljes körmintát hozva létre a szalag anyagával a test körül - fordulattal járó mozdulatok során - forgás nehézségek alatt (kivéve „lassú fordulat”)
 Kígyó (min. 4 hullám), szoros és egyforma magas, a levegőben vagy a talajon	 Szalagbot hosszú gurítása legalább 2 nagy testrészen
 “Bumeráng”: dobás, visszahúzás a szalag végét fogva és a bot elkapása	 Szalagbot gurítása a test egy részén
 “Echappé”: szalagbot fordulata a levegőben repülés alatt és a bot elkapása	 Áthaladás egész testtel vagy a test egy részével a szalag rajzolata felett

Magyarázatok / példák	
A szalag szerttechnikára nem jellemző elemek nem uralhatják a kompozíciót. (Példák: wrapping/unwrapping, szalagbot gurítása vagy csúsztatása, pöccintés/lökés)	
	“Dugóhúzó”: a szalagbot és az egész kar a szalag által formált spirálmintába kerül (a bot olyan, mint egy kard); a bot kiszabadítása a spirálból választható: a kar/bot visszahúzása vagy kis dobás/echappé.
	Egy “bumeráng” 3 részből áll: 1. A bot elengedése (dobás) a levegőbe vagy a talaj mentén. - A szalag anyagára vonatkozóan nincsenek korlátozások: a végét meg lehet fogni, az anyag csúszhat a testen/kézen keresztül vagy teljesen szabadon maradhat mindaddig, amíg a bot végét vissza kell húzni, mielőtt az a talajt érintené vagy talaj mentén megállna. 2. Visszahúzás az anyag végének megtartásával (maximum 50 cm-re a végétől), miközben az anyag a levegőben vagy a talaj mentén kifeszül (a bottal a talajt érintve vagy anélkül). - A visszahúzás végrehajtható - repülés alatt, - egyből a repülés után, - talaj mentén történő elengedésnél lehetséges egy kis idővel a talaj mentén történő kifeszülés után. - A bumeráng végrehajtható a bot elkapása előtti 1 vagy több visszahúzással is. A kezdeti elengedés és a bot elkapása közötti összes műveletnek ugyanahhoz a szerttechnikai elemhez kell tartoznia (nem lehet 2 vagy több különálló bumeráng). 3. Bot elkapása. Az az elem, amely csak a szalag visszahúzását és a bot elkapását tartalmazza elengedés nélkül, nem felel meg a bumeráng definíciójának. Nem lehet egy DB a bumeráng dobása alatt és egy bokaütő a bumeráng elkapása során DA miatt. DB-t vagy a dobás közben, vagy a bumeráng alatt, vagy az elkapással lehet végrehajtani
	Legalább 2 nagy testrésznek át kell haladnia a szalag rajzolatán. (Példa: fej/nyak + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb.) A szalag rajzolatán való át- és visszahaladás lehet: az egész test át- és visszahaladása, áthaladás visszahaladás nélkül vagy fordítva.
	“Echappé” egy kis dobás, ami magában foglalja a bot átfordulását repülés közben és a bot elkapását. A bot repülés közbeni átfordulása végrehajtható magas dobás is és magas dobásként értékelendő (nem „Echappé”-ként) a magasságtól függően.
	A szalag minden típusú elkapásánál általában a kéziszert a szalagbot végén kell elkapni . A rögzítéstől számított kb. 50 cm-es zónában megengedett a szalag anyagának szándékos elkapása, feltéve, hogy ez az elkapás a következő mozdulat vagy a végpóz miatt indokolt. Ha a szalagot nem szándékosan (hibából) az anyagánál kapja el a tornász, a szerttechnikai elem nem érvényes és így a nehézség nem értékelhető.



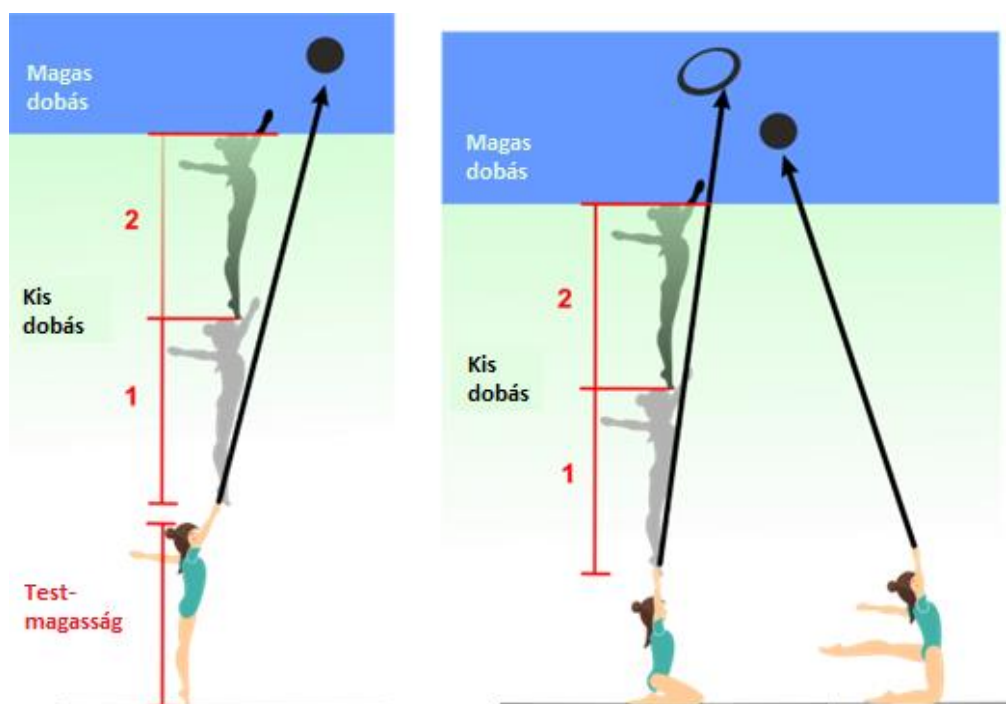
3.4. Az összes kéziszerre érvényes szerttechnikai elemcsoportok összefoglaló táblázatai

3.4.1. Kéziszer magas dobása és elkapása

	Kéziszer magas dobása: az álló tornász magasságának több, mint kétszerese
	2 nyitott buzogány magas dobása: az álló tornász magasságának több, mint kétszerese. <i>Aszimmetrikus és cascade dobás esetén elegendő, ha egy buzogány teljesíti a dobási magasság követelményeit.</i>
	Kéziszer elkapása magas dobásból
	2 nyitott buzogány egyidejű elkapása magas dobásból <i>Mindkét buzogánynak teljesítenie kell a magasság követelményeit</i>

Magyarázatok / példák	
Mit jelent a „repülésből” elkapás?	Ha a kéziszert feldobják, szabadon repül a levegőben. <u>Elkapni</u> azt jelenti, hogy a kéziszert „kiszedjük” ebből a repülési ívből. Amennyiben a tornász szándékosan hagyja, hogy elkapás helyett a kéziszert visszapattanjon a talajról, mielőtt visszaszerezné, akkor az nem elkapás, hanem <u>visszapattintás</u> .
Dobás magasságának tisztázása: Honnan számítjuk a dobás magasságát?	A dobás magasságát attól a ponttól kell mérni, ahol a kéziszert elengedik.
Érvényes az elkapás, ha a kéziszert hozzáér a talajhoz?	Ha a tornász kontrolláltan megfogja a kéziszert, miközben a szer egy része érintkezik a talajjal, akkor az elkapás érvényes, de kiviteli levonás járhat (lásd Kivitel, #2.3.8). Ha a kéziszert talajt ér, mielőtt a tornász kontrolláltan megfogná, az elkapás nem érvényes és kiviteli levonás jár a kéziszert ejtése miatt. Lásd még: Magyarázatok / példák a szalag elkapására (Kivitel, #3.3.4).
Mit jelent a „repülésből” elkapás?	Ha a kéziszert feldobják, szabadon repül a levegőben. <u>Elkapni</u> azt jelenti, hogy a kéziszert „kiszedjük” ebből a repülési ívből. Amennyiben a tornász szándékosan hagyja, hogy elkapás helyett a kéziszert visszapattanjon a talajról, mielőtt visszaszerezné, akkor az nem elkapás, hanem <u>visszapattintás</u> .

1. példa: Magas dobás



3.4.2. A kéziszer kis dobása és elkapása



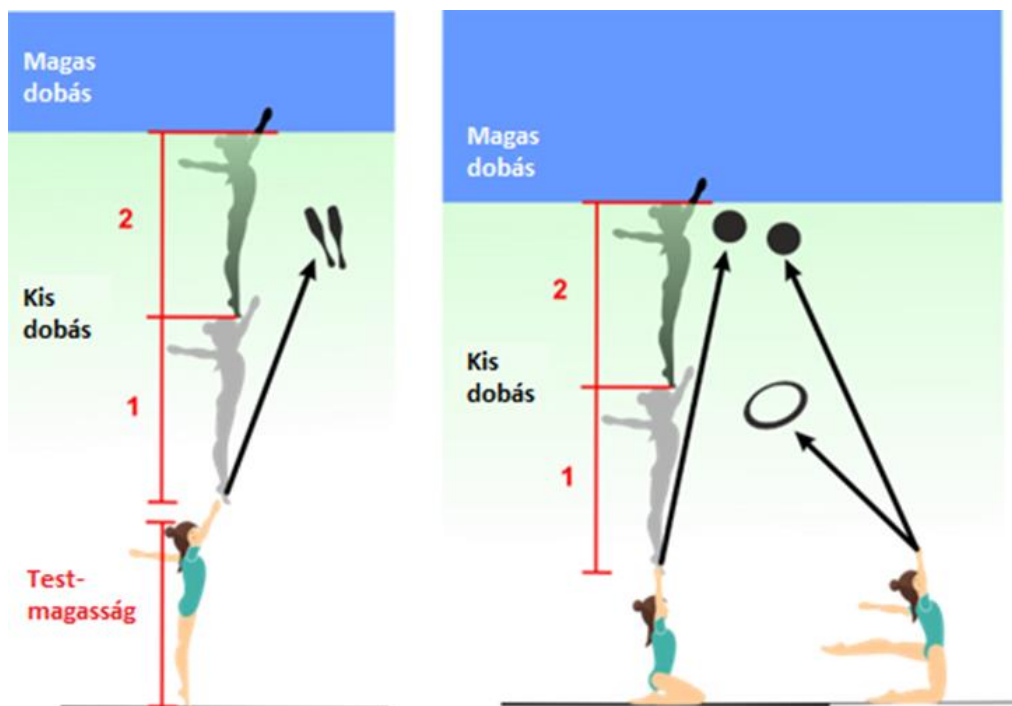
A kéziszer kis dobása és elkapása repülésből:

A test közelében, nem lehet magasabb az álló tornász testmagasságának kétszeresénél, legalább 1 tisztán látható repülési fázissal:

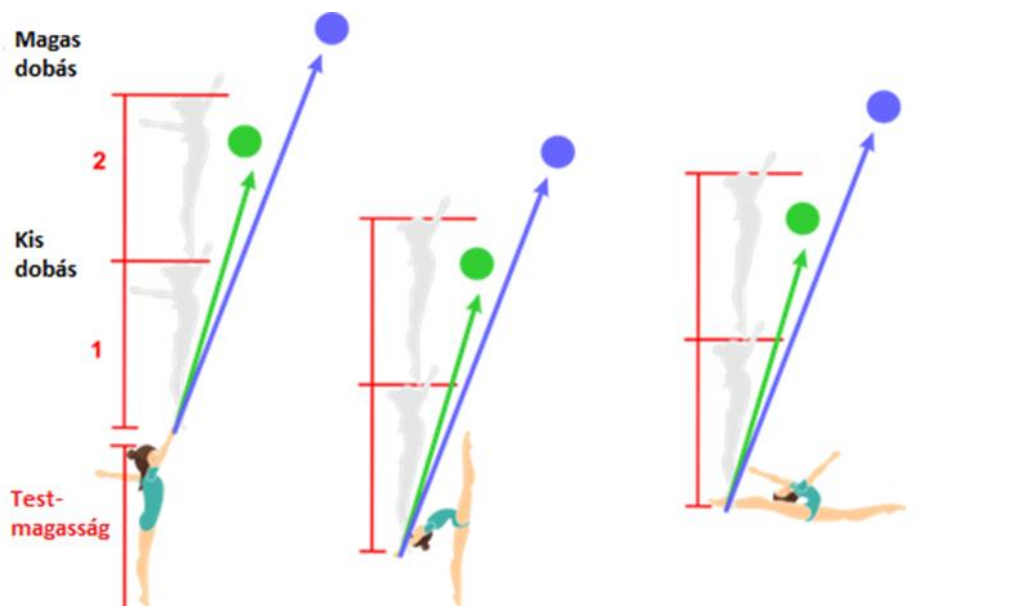
- levegőbe dobás/tolás/pöccintés
- visszapattintás a testről
- magasról leejtett kéziszer (szabadesés)
- egy buzogány dobása: 360°-os fordulattal vagy nélkül

Megjegyzés: 2 buzogánnyal végrehajtott kis dobás mindkét buzogány 360°-os fordulata nélkül nem érvényes szerteknikai elem.

2. példa: Kis dobás



3. példa: Dobások magassága: Magas- és kis dobások, mikor a test mozgásban van

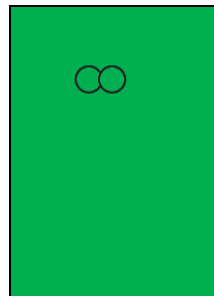


3.4.3. DB a kéziszer **vagy bumeráng** repülése alatt



DB végrehajtása a kéziszer repülése alatt magas dobásból **vagy bumerángból** (izoláltan; #2.6.3, sorozattal; #2.6.4)

3.4.4. Szerkezelés



- Nagy kör(ök)
 - Szalag: a kör(ök) lehet(nek) közepes(ek) vagy nagy(ok); mindkét méret ugyanannak a szertechnikai elemnek minősül (minden más szempont azonos)
- Nyolcas körzés (nem labdával)
- Kéziszér **átadása** a test bármely része **körül** vagy a láb(ak) **alatt** (kéz segítségével vagy nélkül)
- **Átadás** kéz segítségével **nélkül** legalább két különböző testrész részvételével (nem kézzel)
- **Áthaladás** a kéziszér **felett** teljes testtel vagy a test egy részével **anélkül**, hogy a kéziszér a kézből vagy a test egy részéről a másik kézbe vagy a test egy másik részére **átkerülne**

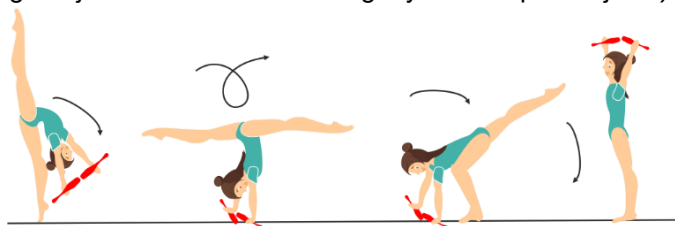
Magyarázatok / példák	
	Közepes vagy nagy kör: a kéziszérnek meg kell tennie egy teljes kört (360°)
	Nyolcas körzés: 2 egymást követő kört kell teljesíteni

3.4.5. Instabil egyensúlyi helyzet: a test és a kéziszér nehéz kapcsolata, mely a kéziszér elvesztésének kockázatával jár: Lásd RGI Nehézség, #3.4.5.

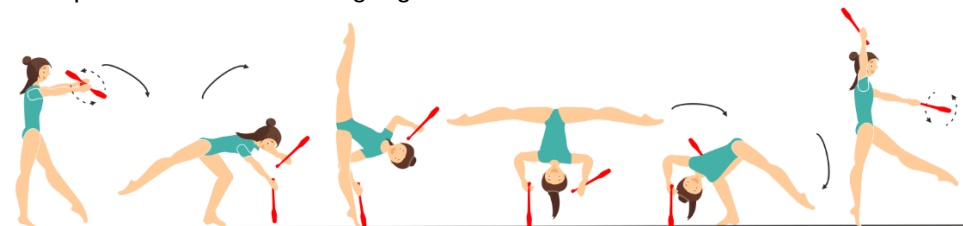
3.5. Statikus kéziszer

- 3.5.1.** A kéziszernak mozgásban vagy instabil egyensúlyi helyzetben kell lennie, nem szabad **hosszú ideig** tartani/beszorítani.
- 3.5.2.** Statikus kéziszer, amelyet tartanak/beszorítanak:
- A **„tartott kéziszer”** azt jelenti, hogy a kéziszert 1 vagy 2 kézzel és/vagy a test 1 vagy több részével határozottan tartják (nem instabil helyzetben)
 - A **„hosszú ideig”** tartott kéziszer esetén a tartás **több, mint 4 másodperce** tart
- 3.5.3.** Amikor **az egyik buzogány mozgásban van** vagy repül, elfogadható, hogy a másik buzogány mozdulatlan (nem jár levonás a statikus kéziszerért).
- 3.5.4.** **Ha egy tornásznál több kéziszer van** (pl.: 2 labda vagy 1 pár buzogány és 1 karika), egyik kéziszer sem lehet statikus. Ha 1 vagy több kéziszer statikus, akkor kiviteli levonás jár.
- 3.5.5.** A **kéziszerre** történő statikus **támaszkodás** (kompozíciós vagy kiviteli hiba) nem megengedett. Megengedett azonban, hogy akrobatikus elemek végrehajtása során a kéziszer rövid ideig a földön feküdjön a kéz és a talaj között (kevesebb, mint 4 másodpercig).

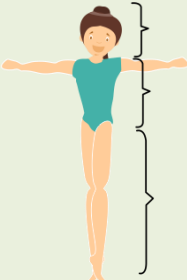
Példa: Kétkezes hátrabógni, a 2 kézben tartott buzogány a földön fekszik a kezek és a talaj között (a preakrobatikus elem végrehajtható 1 kézzel is a buzogány azonos pozíciójával).



- 3.5.6.** **Nem megengedett** olyan preakrobatikus elem, amelyet **teljes egészében a kéziszerre történő támaszkodással** hajtanak végre anélkül, hogy a test bármely része érintkezne a talajjal. A kivétel 0.30 pontot von le a nem megengedett technika miatt.



3.6. A szerteknikai elemeknek különbözőnek kell lenniük a DB végrehajtása során

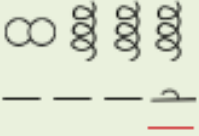
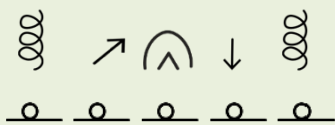
Magyarázatok / példák	
A szerteknikai elemek különbözőek, amennyiben a következőképpen vannak végrehajtva:	Különböző síkban A síkokat a térhez viszonyítva határozzuk meg: horizontális (vízszintes), frontális (homlokirányú), szagittális (nyílrányú) A "sík" kritérium nem vonatkozik a spirálokra. A spiráloknak különböző iránnyal (lásd lent) és/vagy különböző szinttel kell rendelkezniük.
	A "különböző irányok" értékelése a következőképpen történik: <u>Áthaladás</u> a kéziszeren: A kéziszeren való áthaladás – a kéziszerből való kilépés – a teljes áthaladás előre – a teljes kilépés hátra – a teljes áthaladás oldalra – különbözőek. <u>A testhez viszonyított különböző irányokban végrehajtott szerteknikai elemek különbözőek</u>, pl.: spirál mellső középtartásban, spirál oldalsó középtartásban, spirál hát mögött. Minden szerteknikai elem <u>megismételhető végrehajtható a törzs 2 különböző irányú helyzetével</u>, pl.: törzs függőleges + oldalra, törzs előtt + mögött, törzs oldalán + hátra hajlásban stb. <u>Példák:</u> <u>Ugrás gyűrű helyzettől = törzs függőleges</u> <u>Ugrás hátra hajlással = törzs hátrafelé</u> <u>Pillangó = törzs előre</u> <u>Egyensúly gyűrű helyzettől = törzs függőleges</u> <u>Egyensúly hátra hajlással = törzs hátrafelé</u> <u>Spirál fordulat („Tonneau”) = törzs függőleges.</u> Az összes többi irányváltozat <u>azonos szerteknikai elemnek</u> minősül, pl.: - Malomkörzés előre és hátra - Kis körzések 2 buzogánnyal befelé és kis körzés 1 buzogánnyal befelé + 1 buzogánnyal kifelé - Spirál befelé és kifelé - Nagy kör befelé és nagy kör kifelé - Hosszú gurítás balról jobbra és jobbról balra
	Különböző szinten  1. szint: Fejtől a vállakig 2. szint: Mellkastól a derékig 3. szint: Csípőtől lábfejig
	Különböző testrészekkel végrehajtott szerteknikai elemek az alábbiak szerint: - Különböző <u>testrészekkel</u>, pl.: visszapattintás kézzel, visszapattintás térdel - Különböző <u>testrészek</u>en - Gurítás és csúsztatás <u>a test különböző részein</u> - Pattintás egyszer <u>a láb alatt</u> és egyszer nem a láb alatt különböző - Különböző testrészek <u>áthaladása</u> a kéziszeren, pl.: karok és törzs, lábak és törzs, teljes test
Különböző dobási technikával	

3.6.1. Azonos szertechnikai elemek

- 3.6.1.1. Ha a szertechnikai elem **végrehajtása azonos** 2 különböző DB bemutatása során, akkor az időrendi sorrend szerinti 2. DB nem érvényes (nincs levonás).
- 3.6.1.2. Ahhoz, hogy érvényes legyen, minden DB-t legalább 1 új (a gyakorlatban korábbi DB-vel még nem végrehajtott) szertechnikai elemmel együtt kell bemutatni; további szertechnikai elemek ismétlődhetnek.
- 3.6.1.3. Azonos szertechnikai elem **2 különböző DB-vel** (azonos vagy különböző nehézségi elemcsoportból) bemutatva **nem minősül „különböző”** szertechnikai elemnek.
- 3.6.1.4. Azonos szertechnikai elem **jobb kézzel, majd bal kézzel** történő bemutatása **nem minősül „különböző”** szertechnikai elemnek.
- 3.6.1.5. A **“Fouetté” egyensúlynál** 1 szertechnikai elemet kell bemutatni az egyensúly bármely szakaszában, hogy érvényes legyen a DB. Ez a **szertechnikai elem nem ismételhető** a #3.6. pontnak megfelelően. Mindaddig, amíg ez a követelmény teljesül, lehetséges további szertechnikai elem végrehajtása.

Magyarázatok / példák
<i>Ha az együttes kéziszercsapat ugyanazt a pattintást mutatja be labdával ugrás, majd egyensúly közben, akkor az egyensúly nem érvényes.</i>
<i>Ha az együttes kéziszercsapat spirált hajt végre egy forgás közben, majd a gyakorlat egy másik részében ugyanolyan spirált mutat be egy másik forgással, akkor a 2. forgás (időrendi sorrendben) nem érvényes.</i>
<i>Ha az együttes kéziszercsapat forgóspárgát mutat be a kéziszerc repülése alatt, majd a gyakorlat egy másik részében forgást hajt végre a kéziszerc repülése alatt, akkor a forgás nem érvényes.</i>
<i>Ha az együttes kéziszercsapat spirált + nagy kört hajt végre a feje fölött Fouetté egyensúlyban, majd a gyakorlat egy másik részében egy másik forgást mutat be ugyanolyan nagy körrel a feje fölött, akkor a forgás nem érvényes.</i>

- 3.6.1.6. Ugrás vagy forgás **sorozat** bemutatható minden DB-nél **azonos vagy különböző szertechnikai elemmel**. Az azonos szertechnikai elem egymás után vagy szétválasztva is végrehajtható. A magas dobás és elkapás (lásd #2.6.4) kombinálása más szertechnikai elemmel szintén megengedett.

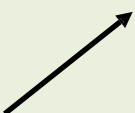
Magyarázatok / példák	
Nehézség	Magyarázat
	<u>A tornász szándékosan 3 spárnga ugrást és 1 spárnga ugrást gyűrű helyzettel hajt végre.</u> Különböző szertechnikai elemek (nagy kör, spirál) és azonos szertechnikai elemek (2 alkalommal azonos spirál) sorozatban belül megengedettek. A 4. ugrás nem ugyanabból a mezőből származik és nem része a sorozatnak; <u>a sorozaton belüli azonos szertechnikai elem ismétlésének lehetősége nem érvényes a 4. ugrásra.</u> <u>Ezen ugrások mindegyike függőleges törzshelyzetben kerül végrehajtásra, ezért az azonos szertechnikai elemek két különböző törzshelyzetben történő bemutatása nem lehetséges (lásd #3.6.), az azonos spirálok végrehajtása nem megengedett.</u> 3 spárnga ugrás szertechnikai eleme érvényes, az 4.-spárnga ugrásnak gyűrű helyzettel nincs érvényes szertechnikai eleme.
	Azonos spirál 2 DB-nél sorozaton belül szétválasztva ismételve is, magas dobással és elkapással kombinálva is érvényes: Mind az 5 DB rendelkezik érvényes szertechnikai elemmel.

4. NEHÉZSÉGEK SZERCSERÉVEL (DE)

4.1. Meghatározás

4.1.1. A szercsere egy olyan magas és/vagy hosszú dobás, melynél **mind az 5 tornász 2 akcióban vesz részt:**

- A saját kéziszér **dobása** a partnernek
- A partner kéziszérének **fogadása**, repülésből való elkapással

Magyarázatok / példák		
DE meghatározás		
 <i>Saját kéziszér dobása a partnernek</i>	<i>Bázis</i>	 <i>Partner kéziszérének elkapása</i>

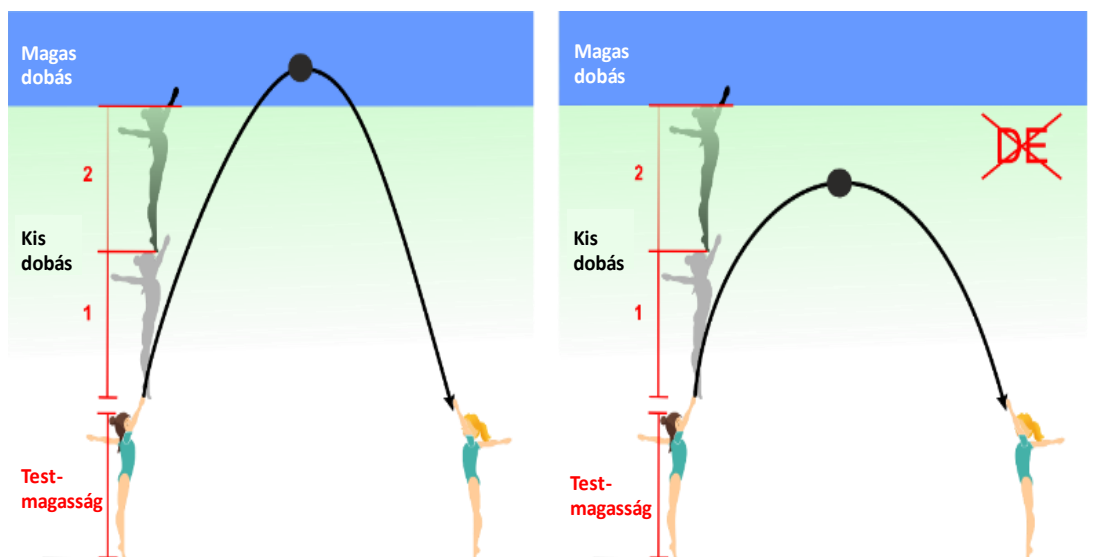
4.1.2. A DE csak akkor érvényes, ha a kéziszerek cseréje a tornászok között **magas vagy nagy dobással (nem bumeráanggal)** van végrehajtva. Az a szercsere, amely nem magas vagy nem hosszú, nem érvényes.

4.1.3. Minden tornásznak el kell **kapnia** a partnerétől érkező kéziszert ahhoz, hogy érvényes legyen a DE. A partnerhez történő közvetlen **visszadobással, pattintással vagy gurítással** nem érvényes a DE.

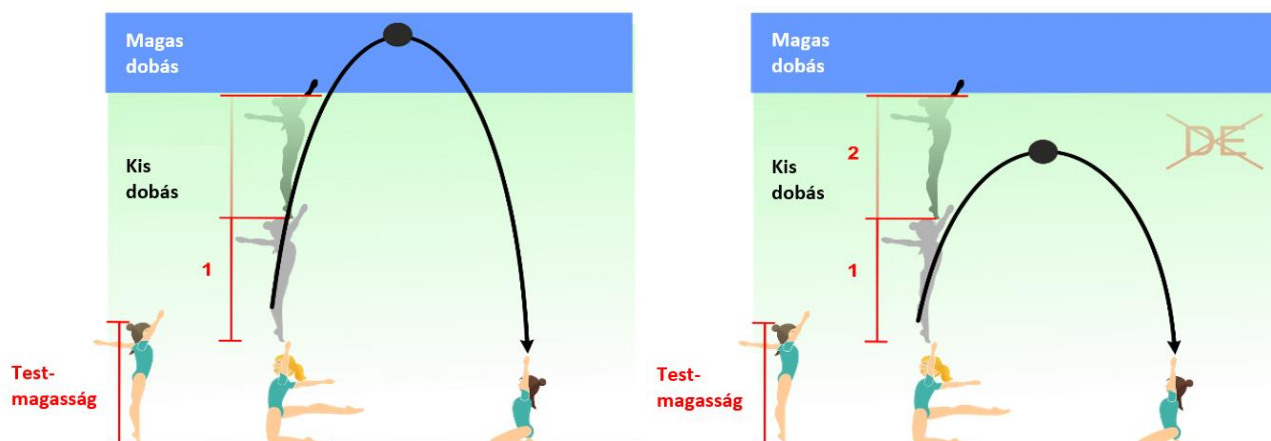
4.1.4. **Dobások típusai:** A magasságot/távolságot a kéziszér elengedésének helyétől kell mérni.

4.1.4.1. A **magas dobásokat** az előírt magasság határozza meg: Az álló tornász magasságának **több, mint kétszerese**.

Példa: Magas dobás:
DE a kéziszér magas dobásával álló helyzetből
(több, mint az álló tornász magasságának kétszerese)

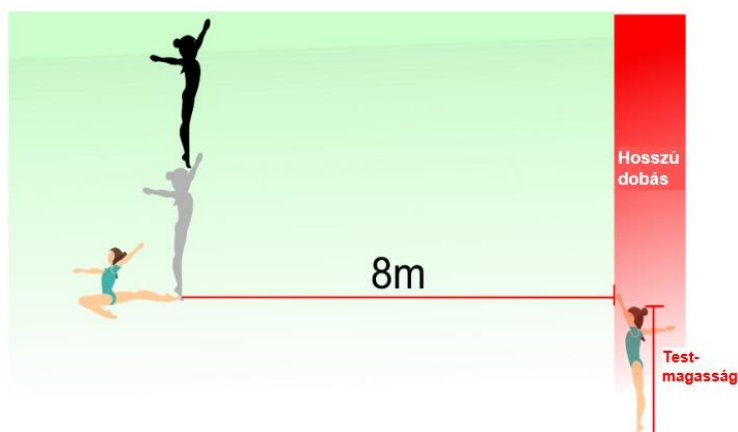


Példa: Magas dobás:
DE a kéziszert magas dobásával térdelő pozícióból
(több, mint az álló tornász magasságának kétszerese)

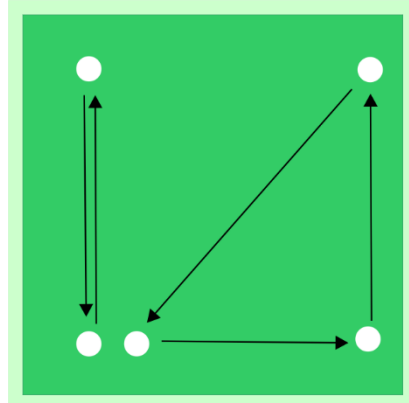
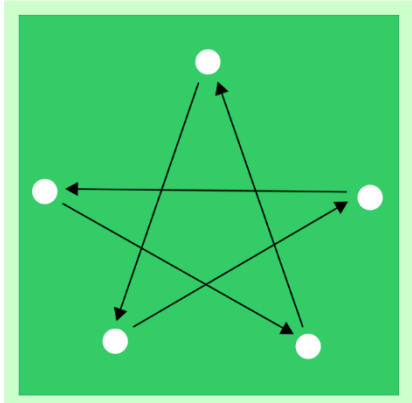
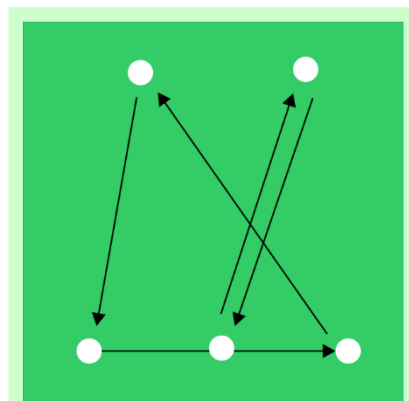
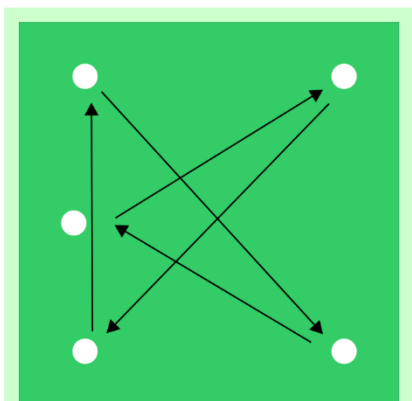


4.1.4.2. **A hosszú dobás** a tornászok közötti **legalább 8 méteres** távolságot jelenti. A 8 méteres távolságnak a dobás és/vagy az elkapás pillanatában azon tornászok között kell meglennie, akik kéziszert cserélnek egymással.

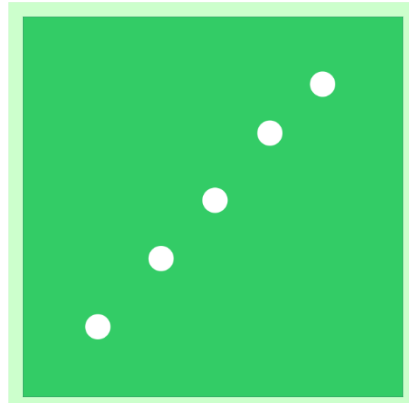
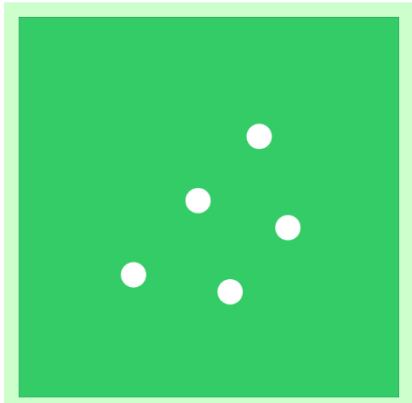
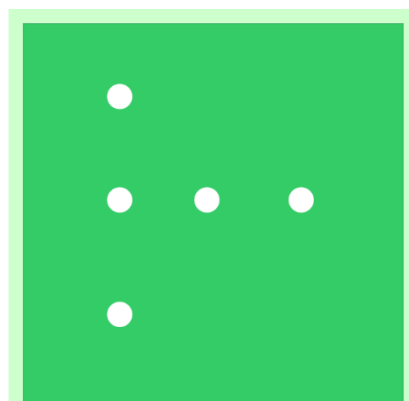
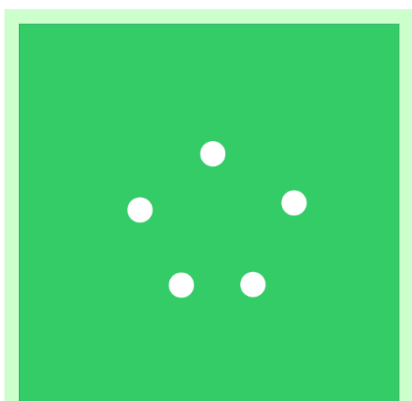
Példa: Hosszú dobás:
DE a kéziszert hosszú dobásával
(minimum 8 méter)



Példák 8 méteres távolsággal rendelkező térformákra (a magasságtól függetlenül)



Példák 8 méteres távolság nélküli térformákra



Magyarázatok / példák	
Ha az 5 tornász megpróbálja 8 méter távolságból dobni a kéziszert, alacsony magassággal (alacsonyabban, mint az álló tornász magasságának kétszerese), de 2 tornász távolsága az egyik alcsoportban kevesebb, mint 8 méter: érvényes a DE?	Nem, a DE nem érvényes. Ha a dobás nem magas, mind az 5 tornásznak legalább 8 méter távolságra kell dobnia.

4.1.5. Nehézségek szercserével **1 típusú kéziszert esetén:** végrehajtható az 5 tornász által együtt, ugyanabban a pillanatban, vagy alcsoportokban dobva különböző pillanatokban:

- A kéziszert dobásának azonos vagy eltérő magasságával
- A tornászok helyben maradásával vagy mozgásával
- **Alcsoportokban** végrehajtott DE: Ahhoz, hogy érvényes legyen, az 1. alcsoportnak el kell kapnia a kéziszert, mielőtt a 2. alcsoport eldobja a kéziszert.

4.1.6. Nehézségek szercserével **2 típusú kéziszert esetén:** végrehajtható az 5 tornász által együtt, ugyanabban a pillanatban, vagy alcsoportokban dobva különböző pillanatokban:

- A kéziszert dobásának azonos vagy eltérő magasságával
- A tornászok helyben maradásával vagy mozgásával
- **Alcsoportokban** végrehajtott DE: Ahhoz, hogy érvényes legyen, az 1. alcsoportnak **el kell kapnia** a kéziszert, **mielőtt** a 2. alcsoport eldobja a kéziszert.
- **Alcsoportokban** végrehajtott DE: Ahhoz, hogy érvényes legyen, az alcsoportoknak ugyanazzal a kéziszerttel kell rendelkeznie (pl.: 1. alcsoport: 3 labda; 2. alcsoport: 2 karika).

Magyarázatok / példák	
Az 5 tornász alcsoportokban dobja a kéziszert: 1. alcsoport: 2 tornász 8 méter távolságból és alacsony magassággal (alacsonyabb, mint az álló tornász magasságának kétszerese.) Ezt követően a 2. alcsoport: 3 tornász szercserét hajt végre magas dobással. Érvényes a DE?	Igen, a DE érvényes. Lehetőség van arra, hogy az 5 tornász együtt vagy alcsoportokban, különböző pillanatokban dobva, különböző magassággal hajtsa végre a szercserét.

Magyarázatok / példák	
Kéziszerek cseréje a tornászok között	
	• Ha a labdát 2 kézzel kapják el (függetlenül a tornászok számától), a szercsere elfogadható, de kiviteli levonás jár (minden alkalommal).
	• A szercsere nehézség érvényes 1 buzogany és 2 buzogany dobásával is. • 2 összeillesztett buzogany dobása 1 buzogany dobásának minősül.
	• A szalag dobásával történő szercsere csak akkor érvényes, ha a kéziszert teljesen szabadon repül a térben bármilyen hosszú ideig (nem bumeráng ). • A szalag minden elkapásánál általában a bot végét kell megfogni. A szalagot a rögzítéstől számított kb. 50 cm-es zónán belül az anyagánál is el lehet kapni szándékosan, feltéve, ha ez az elkapás a következő mozdulat vagy a végpóz miatt indokolt. Ha a szalagot akaratlanul (hibából) az anyagánál kapják el, a technikai elem nem érvényes és a szercsere sem érvényes.

4.2. Követelmények

4.2.1. Minimum 4, maximum 5 DE kerül értékelésre, időrendi sorrendben.



Levonás: 0.30 pont, ha kevesebb, mint 4 DE kerül bemutatásra időrendi sorrendben az első 9 között

4.2.2. Ha az együttes kéziszerccsapat 5-nél több DE-t mutat be, csak az időrendi sorrend szerinti első 5 kerül értékelésre. A határérték feletti további DE-ket nem értékelik (nincs levonás).

4.3. DB végrehajtása DE alatt

4.3.1. Bármilyen értékű **izolált testtechnikai nehézség (DB)** végrehajtható akár dobással, akár a repülés alatt, akár elkapáskor. Mind a **DB-t**, mind a **DE-t értékelik** és beleszámít a DB és DE teljes mennyiségébe.

Magyarázatok / példák				
DB bármilyen értékű	Testtechnikai nehézség (DB) <u>egyszer</u> hajtható végre DE alatt:			
	<u>Dobásnál</u>	VAGY	<u>Repülés alatt</u>	VAGY <u>Elkapásnál</u>
	DB		DB	DB

4.3.2. A DE során végrehajtott DB csak akkor érvényes, ha mind az 5 tornász ugyanazt a DB-t hajtja végre. Ha különböző DB-ket hajtanak végre, az 1 DB kísérletnek számít és a DB nem érvényes. A DE-t értékelik.

4.3.3. Minden egyes DB (minden egyes mező) csak egyszer számít. Ha ugyanaz a DB (ugyanaz a mező) **ismétlődik**, az ismételt elem **nem érvényes** (nincs levonás) és DB kísérletnek számít. DB bemutatása, mint szercsere nélkül végrehajtott testtechnikai nehézség **nem ismételhető DE-vel**. A DE-t értékelik.

4.3.4. Minden DB követelménye **egy érvényes szertechnikai elem**:

- Egy izolált DB magas dobás **repülése alatt** minden gyakorlatban csak egyszer végrehajtható.
- Ha a DB-t olyan **dobással vagy elkapással** hajtják végre, amely azonos módon ismétlődik, a DB nem érvényes.

4.3.5. Ha a DE nem érvényes, a DB akkor lehet érvényes, ha a meghatározásnak megfelelően és érvényes szertechnikai elemmel együtt hajtják végre.

4.3.6. A **fordulattal vagy talajhelyezettel** meghatározott DB csak DB-nek számítható be, további kritériumok nem érvényesek.

4.3.7. Ha egy szercsere során **1-nél több DB-t** hajtanak végre, csak az 1. DB értékelendő DB-ként, és csak az 1. DB-t számítják bele a DB-k teljes számába. A DE-t értékelik.

4.3.8. Ha időrendi sorrendben a 9. nehézség egy DB-vel együtt végrehajtott DE, akkor a DE élvez prioritást és a DB nem kerül értékelésre.



4.4. DE értéke

4.4.1. A szercsere bázis értéke és jelölése: 0.20 pont ↗↓

4.4.2. A DE értéke **további kritériumokkal** növelhető. A további kritériumok akkor érvényesek, ha az 5 tornász által **azonos módon vannak** végrehajtva a következőképpen:

- Ha **azonos kéziszerrel** hajtják végre (pl.: 5 labda): azonos végrehajtás, pl.: 5 labda elkapása azonos módon „kéz segítsége nélkül”.
- Ha **különböző kéziszerrel** hajtják végre (pl.: 3 karika és 2 pár buzogány):
 - Azonos kritériumokat kell teljesíteni minden egyes kéziszerrel (pl.: 3 karika elkapása „látótéren kívül” és 2 buzogány elkapása „kéz segítsége nélkül”).
 - Azonos számú kritériumot kell teljesíteni a dobásnál és/vagy elkapásnál minden kéziszér típus esetében.
- **Fordulat** a dobás közben és/vagy a repülés alatt: mindegyik fordulatot mind az 5 tornásznak azonos módon kell végrehajtania (ugyanabból a csoportból és ugyanolyan variációval).

4.4.3. A közvetlenül a kéziszér **dobása előtt** vagy az **elkapását követően** végrehajtott kritériumok a nem számítanak vele a DE értékébe.

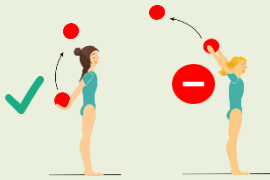
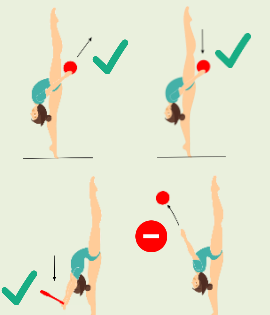
4.4.4. Azonos kritériumok **azonos ismétlése** nem megengedett: az azonos kritériumok ismétlése nem kerül értékelésre (nincs levonás). A szercsere továbbra is érvényes lehet.

4.4.5. Az 5 tornász szercseréje lehet azonos vagy különböző értékű: Az 1 tornász által bemutatott **legalacsonyabb DE érték** határozza meg az együttes kéziszercsapat DE értékét.

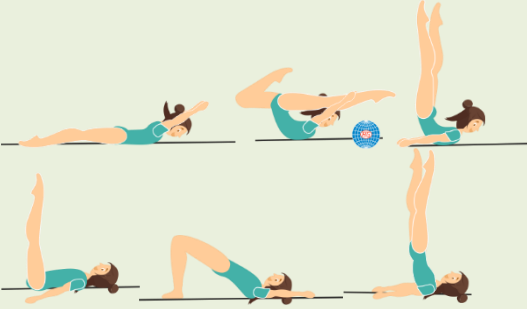
4.5. A DE általános kritériumainak összefoglaló táblázata: A kéziszér dobása során, repülése alatt és elkapása során

Jelölés	Általános kritérium minden kéziszerre
⊗	Látótéren kívül
≠	Kéz segítsége nélkül
○	Fordulat
=	Talajhelyzet

Magyarázatok / példák

Jelölés	Érték	A DE általános kritériumai
✗	0.10	Látótéren kívül Példák a "látótéren kívüli" területekre:  - <u>Minden</u> típusú dobás/elkapás: - A test előtt vagy mellett végrehajtott dobások/elkapások esetén nem érvényes ez a kritérium még akkor sem, ha a törzs hátra hajlásban van. - A "látótéren kívüli" dobás/pattintás elkapása esetén nem elegendő, ha a kéziszor hátrafelé halad: a <u>dobókarnak</u> vagy a <u>dobást/pattintást végrehajtó egyéb testrésznek</u> a "látótéren kívüli" zónában kell lennie. - <u>Kéz/kezek segítségével</u> végrehajtott dobások/elkapások "Látótéren kívül" <u>általában</u> csak azokra a technikákra vonatkozik, ahol a dobókar <u>lent/hátul</u> van, nem pedig azokra a technikákra, ahol a dobókar <u>fent/hátul</u> van (a fej közelében), kivéve a következő két pontot: - Ha a törzs hátra hajlásban van, vízszintes alatt, a „látótéren kívül” a törzs hátsó/hátulsó oldalán bárhol végrehajtott <u>dobásokra és elkapásokra</u> vonatkozik.  - Ha a törzs hátra hajlásban van, vízszintes alatt, a „látótéren kívül” a <u>törzs/test elülső oldalán</u>, <u>mellmagasságban vagy alacsonyabban</u> végrehajtott <u>elkapásokra</u> vonatkozik.  - A "látótéren kívül" nem adható meg a 2 kézzel a nyak mögött, hajlított karokkal elkapott labda esetén.  - <u>Minden kéz segítségével nélküli dobás/elkapás, amikor a tornász fejjel lefelé van cigánykerékben, látótéren kívülinek számít.</u>
≠	0.10	Kéz segítségével nélkül Nem érvényes: - közvetlen elkapás körzessel a nyújtott karon (○) - kéziszor dobása/elkapása kézháton - egyik buzogány elkapása a másik buzogánnyal a kéz/alkar belső oldalán



	0.10	Fordulat • <u>Csak a</u> kéziszer dobása során és/vagy repülése alatt <u>érvényes</u>: ○ Minden fordulatnak legalább 360°-nak kell lennie ○ Minden fordulatnak és minden DE-nek különbözőnek kell lennie (a preakrobatikus elemek különböző csoportjából vagy függőleges tengely körüli fordulatok különböző csoportjából) ○ Minden fordulatot mind az 5 tornásznak azonos módon kell végrehajtania (ugyanabból a fordulat elemcsoportból és ugyanolyan variációval). A kéziszertől függően a támaszhelyzetet be lehet mutatni 1 vagy 2 kézzel: az 1 és 2 kézzel történő támaszkodás azonosnak tekintendő. • <u>Ha egy DE elkapása során egy preakrobatikus elemet vagy egy függőleges tengely körüli fordulatot használnak (függetlenül attól, hogy az elkapás kritériumait megkönnyítik-e vagy sem), akkor ez a fordulatcsoport nem használható fel újra egy másik DE-nél.</u> • Ez a kritérium a preakrobatikus elemek (lásd RGI Nehézség, #4.5.1) és a függőleges tengely körüli fordulatok (lásd RGI Nehézség, #4.6.1) esetén alkalmazható. • Ha egy preakrobatikus elem egy DB-hez kapcsolódik, vagy mind az 5 tornász a koreográfia miatt van használva, akkor ez a preakrobatikus elemcsoport nem megismételhető DE esetén. • Ez a kritérium nem érvényes fordulatot tartalmazó DB-k esetén. • Ez a kritérium kombinálható „talajhelyzettel”, ha a 360° fordulatot úgy hajtják végre, hogy a fordulat elejétől a fordulat végéig megtartják a talajhelyzetet.
=	0.10	Talajhelyzet A dobás és/vagy elkapás végrehajtása talajhelyzet közben, az elem elejétől a végéig: • Talajhelyzetben, a has és/vagy a mellkas <u>bármely</u> részére támaszkodva • Talajhelyzetben, a hát és/vagy a nyak <u>bármely</u> részére támaszkodva • <u>Teljes</u> oldalfekvés A lábak helyzete szabadon választható. Példák, amelyeknél ÉRVÉNYES a “talajhelyzet”:  Példák, amelyeknél NEM érvényes a “talajhelyzet”: 

4.6. DE speciális kritériumainak összefoglaló táblázata: a kéziszer dobása és elkapása során

Jelölés	Dobás speciális kritériumai + 0.10 pont minden alkalommal	Jelölés	Elkapás speciális kritériumai + 0.10 pont minden alkalommal
			Áthaladás a karikán () teljes testtel vagy a test egy részével elkapás közben Legalább 2 nagy testrésznek át kell haladnia a karikán. Példa: Fej/nyak + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb.
	Dobás talajon gurulásból: Csak $\neq$ együtt végrehajtva érvényes		Közvetlen visszapatintás a testről megállás nélkül, kar(ok) vagy kéz/kezek nélkül:
			Megjegyzés: újradobás a kar(ok) kéz/kezek segítségével nem érvényes, de a $\neq$ kritérium megadható a kar(ok) vagy egyéb testrészről történő visszapatintásnál
			Közvetlen elkapás legalább 2 nagy testrészen történő gurítással Nem érvényes: További kritérium $\neq$ a karra/kézre nem adható a tenyér helyzetétől függetlenül Valid: További kritérium $\neq$ érvényes, ha a gurítás bármely része látótéren kívül történik
	2 nyitott buzogány dobása () - Egyszerre - Aszimmetrikusan - Kánonban Az aszimmetrikus dobás végrehajtható egyszerre 1 vagy 2 kézzel is. A két buzogány mozgásának repülés közben eltérő alakúnak vagy amplitúdójúnak kell lennie (1 dobás magasabb, mint a másik), és eltérő síkban vagy irányban kell bemutatni. Cascade dobás		2 nyitott buzogány egyidejű elkapása ()
			Labda () elkapása 1 kézzel A test vagy a másik kéz további támogatása nélkül
			Karika () közvetlen elkapása körzessel a test egyéb részén, kéz nélkül Nem érvényes: További kritérium $\neq$ nem adható a nyújtott karon körzés esetén

Magyarázatok / példák
Cascade dobás értékelése
A cascade dobás a 2 buzogány egymás utáni dobása, mely során mindkét buzogány egyidőben a levegőben van. A cascade „2 nyitott buzogány dobás” kritériumai és minden egyéb kritérium csak a partnerrel cserélt buzogány(ok)ra érvényes, a tornász által magának dobott és elkapott buzogányra nem.

- 4.6.1.** Közvetlen újradobás a testről megállás nélkül ():
- Az újradobás a DE fő műveletének része (a DE kezdő dobásának része); az **újradobást el kell kapni** ahhoz, hogy érvényes legyen a DE.
- Az **újradobás során végrehajtott kritériumok** érvényesek: minden egyes kritérium 1 alkalommal adható meg az elkapásra és az újradobásra együtt.
 - Az újradobás utáni **elkapás alatt végrehajtott kritériumok** nem értékelhetők a DE részeként.
- 4.6.2.** A DE **végén** vagy közvetlenül a DE után végrehajtott **újradobás** a DE-hez tartozik, de nem adható hozzá semmilyen kritérium (nem létezik kritérium az „újradobásra” és más kritériumok sem adhatók meg, mint pl. nincs dobás „kéz segítsége nélkül”).



4.6.3. 2 nyitott buzogány dobása: Ez a kritérium csak egyszer adható meg dobásnál, amelyet egyidejűleg, aszimmetrikusan vagy kánonban hajtanak végre. A kritérium csak a partnerrel cserélt buzogány(ok)ra vonatkozik.

4.6.4. Karika közvetlen elkapása körzéssel a test egyéb részén (A): Ha könyökkel, nyakkal, lábbal stb. (nem nyújtott karral) hajtják végre, akkor ez a kritérium ugyanúgy érvényes, mint a „kéz segítségével” kiegészítő kritérium”.

4.7. DE nem érvényes a következő esetekben:

- Nem mind az 5 tornász vesz részt a dobás és az elkapás műveleteiben
- A dobás előírt magassága vagy távolsága nem teljesül
- DE bemutatása alcsoportokban történik, különböző kéziszerrel az alcsoportokon belül
- DE bemutatása alcsoportokban történik; a 2. alcsoport dob, mielőtt az 1. alcsoport elkapta volna
- DE bemutatása gyors egymásutánban történik
- Kéziszer ejtése DE alatt
- Egyensúlyvesztés 1 vagy 2 kézre, vagy a kéziszerre történő támaszkodással
- Teljes egyensúlyvesztés a tornász elesésével DE alatt
- Tornászok ütközése
- A kéziszer ütközése, mely hatással van a kéziszer röppályájára
- Elkapás a talajról történő visszapatantással (nem repülésből)
- Újradobás, visszapatintás vagy gurítás a partnernek
- Bumerággal
- Szalag nem szándékos elkapása az anyagánál (hibából)
- A nehézség a versenyterületen kívül lett elkezdve
- Kéziszer elkapása a zene befejezése után

Magyarázatok / példák	
Abban az esetben, ha 0.30 pont vagy 0.50 pont levonás jár pontatlan repülési ív miatt, érvényes a DE?	Igen, a DE érvényes (lásd #4.7, amikor a DE nem érvényes)
Ha egy tornásznak csomója van a szercsere során, érvényes a DE?	Igen, a DE érvényes (lásd #4.7, amikor a DE nem érvényes)



5. DINAMIKUS ELEMÉK FORDULATTAL (R)

5.1. Meghatározás

5.1.1. A R meghatározása RGG esetén megegyezik az RGI-vel (lásd RGI Nehézség, #4.1).

5.2. Követelmények

5.2.1. Maximum 1 R értékelhető.

5.2.2. Ha több, mint 1 R-t hajt végre a csapat, **csak az 1. R** értékelhető (nincs levonás).

5.2.3. Minden fordulatot mind az 5 tornásznak **azonos módon kell végrehajtania** (ugyanabból a fordulat elemcsoportból és ugyanolyan variációval). A kéziszerzől függően a támaszhelyzetet be lehet mutatni 1 vagy 2 kézzel: az 1 és 2 kézzel történő támaszkodás azonosnak tekintendő.

5.2.3.1. Az a R, amely az 5 tornász által **nem egyformán végrehajtott fordulatokat** tartalmaz a **bázison belül** nem érvényes (nincs levonás).

5.2.3.2. Az a R, amely mind az 5 tornász által **nem egyformán végrehajtott fordulatokat** tartalmaz a **bázis után** érvényes lehet, a nem azonos fordulatok értéke nélkül.

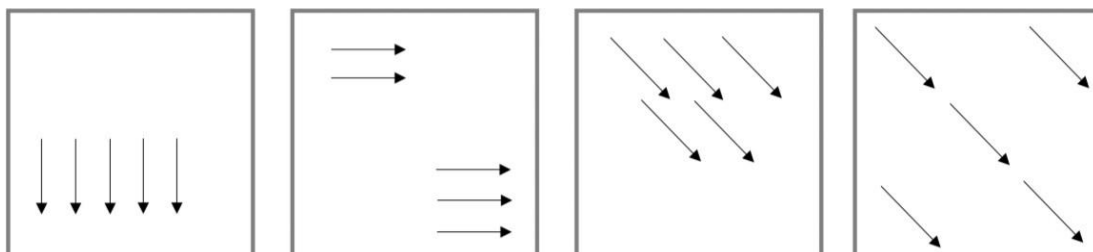
Magyarázatok / példák	
3 tornász chainé-t hajt végre + előre bukfenc 2 tornász chainé-t hajt végre + chainé	R nem érvényes: Nem azonos fordulatok a bázisban
4 tornász chainé-t hajt végre + chainé + cigánykerék alkartámasszal 1 tornász chainé-t hajt végre + chainé + cigánykerék kéztámasszal	R2 érvényes (0.20 p.): A bázis megfelelően lett végrehajtva, azonos fordulatokkal 3. fordulat nem érvényes: Nem azonos variációval lett végrehajtva

5.2.4. A R végrehajtható az együttes kéziszerzőcsapat tornászai által:

- egyidejűleg
- nagyon gyors egymásutánban
- alcsoportokban

5.2.4.1. Ha a R-t **egyidejűleg** vagy **nagyon gyors egymásutánban** hajtják végre, mind az 5 tornásznak azonos irányban kell bemutatnia a R-t.

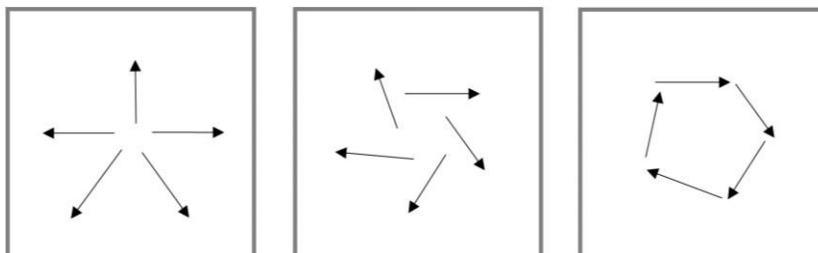
1. példa: Azonos irány



Magyarázatok / példák	
Mi történik, ha az egyik tornász rosszat dob és eltér az eredetileg tervezett iránytól?	Ha a R-val ugyanabba az irányba indulnak (koreográfiai szándék), de a pontatlan repülési ív (technikai hiba) befolyásolja a tornász útját, akkor a R érvényes és kiviteli levonás jár a pontatlan repülési ívért és minden egyéb következményért (térforma stb.).

5.2.4.2. Ha a tornászok egyszerre vagy gyors egymásutánban hajtják végre a **kör alakzatot**, akkor minden tornásznak különböző a mozgásiránya, ezért a R nem érvényes.

2. példa: Különböző irány

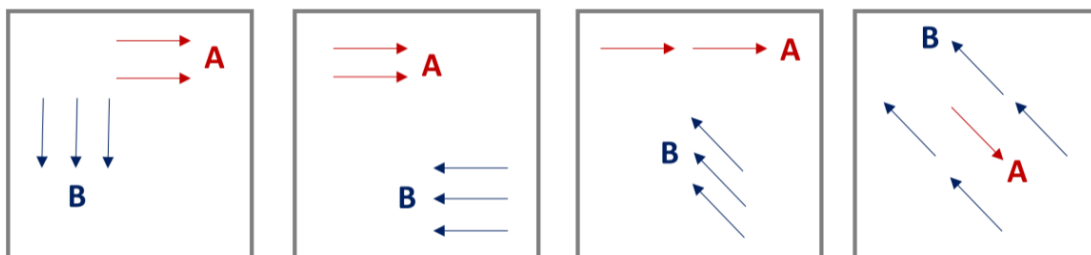


5.2.4.3. Ha a R-t **alcsoportokban** hajtják végre, minden egyes alcsoportnak **azonos típusú kéziszerrel** kell rendelkeznie és minden alcsoport **különböző irányt használhat**. Az azonos alcsoportba tartozó összes tornásznak ugyanabban az irányba kell haladnia. Csak akkor kezdheti el a B alcsoport a R*-t, ha az A alcsoport már befejezte a R-t*. Ha ezek a követelmények nem teljesülnek, a R **nem érvényes**.

* A R befejezése arra utal, ami utoljára történik: Az elkapás, az utolsó fordulat vége vagy az esetleges kritériumok (pl.: egy visszadobás elkapása).

** A R elkezdése arra utal, ami legelőször történik: A dobás, az 1. fordulat kezdete vagy a dobás esetleges kritériumai (pl. talajon gurítás).

3. példa: R végrehajtása alcsoportokban



5.3. Fordulatos elemek kiválasztása

5.3.1. A fordulatos elemek kiválasztása megegyezik az RGI-vel. Lásd RGI Nehézség, #4.4.

5.3.2. A preakrobatikus elemek ugyanazon csoportja és/vagy a függőleges tengely körüli fordulatok ugyanazon csoportja **használható R-ban és DE-ben egyaránt**.

5.3.3. Ha egy **preakrobatikus elem egy DB-hez kapcsolódik**, vagy **mind az 5 tornász** koreográfiai céllal van használva, akkor ez a preakrobatikus elem **nem megismételhető R-ban**.

- 5.3.4. Minden egyes DB (minden mező) egyszer számít: Ha ugyanaz a DB (azonos mező) megismétlődik, akkor az ismétlés **nem érvényes** (nincs levonás) és egy DB kísérletnek számít. Az **ismételt DB** (0.20 pont vagy magasabb értékű) **nem érvényes, mint fordulatoss elem** a R-ban.

5.4. R értéke

- 5.4.1. A R kritériumai és az értékének kiszámítása megegyezik az RGI-vel. Lásd RGI Nehézség, #4.2.
- 5.4.2. Az együttes kéziszer csapat által bemutatott R értékét **az 5 tornász által végrehajtott legalacsonyabb számú fordulat és kritériumok száma** határozza meg:
- 5.4.2.1. Mind az 5 tornász minden **fordulatának azonosnak** kell lennie (ugyanabból a csoportból és ugyanazzal a variációval kell végrehajtani) ahhoz, hogy értékeljék.
- 5.4.2.2. A **kritériumok típusa eltérhet a kétféle kéziszer típus között (pl.: labdákkal kéz segítségével nélkül, karikákkal áthaladás), de azonos módon kell végrehajtani a kéziszer típusok mindegyikével**, hogy értékeljék.
- 5.4.2.3. A **dobásnál** mind az 5 tornász által teljesített **legalacsonyabb számú kritériumot** értékelik.
- 5.4.2.4. Az **elkapásnál** mind az 5 tornász által teljesített **legalacsonyabb számú kritériumot** értékelik.

5.5. R nem érvényes a következő esetekben:

- Kéziszer magas dobása nélkül
- Hiányzik a 2 teljes bázisfordulat a repülés alatt
- 1 vagy mindkét bázisfordulat befejezetlen (nem 360°)
- Megszakítás a 2 bázisfordulat között
- **Az együttes kéziszer csapat tornászai által bemutatott bázisfordulatok végrehajtása nem azonos**
- **Az 5 tornász/alcsoport az irányokra vonatkozó előírásokat nem tartja be**
- **A R-t külön alcsoportokban hajtják végre, egy alcsoporton belül különböző kéziszerrel**
- **A R-t külön alcsoportokban hajtják végre; a 2. alcsoport elkezd, mielőtt az 1. alcsoport befejezné**
- Kéziszer ejtése
- Elkapás a talajról történő visszapattanással
- Szalag elkapása az anyagnál (szalagbot helyett)
- Bármely fázisában bumerággal mutatják be
- Teljes egyensúlyvesztés a tornász elesésével
- R forgás nélküli DB-vel végrehajtva, vagy olyan DB-vel, amely 180° fordulattal van meghatározva, beleértve a R utolsó fordulatát, amelyet az ilyen DB-k előkészítésére használnak
- R bemutatása 2 db 0.20 pont vagy magasabb értékű DB-vel, 1 a dobással és 1 az elkapással (kivéve forgó ugrások sorozata)
- 0.20 pont vagy magasabb értékű DB végrehajtása repülés alatt (csak forgó ugrások sorozataként megengedett)
- R forgó ugrások sorozatával: megszakítás a fordulatok között
- R forgó ugrások sorozatával: dobás/elkapás helytelen időzítése:
 - Dobás az 1. forgó ugrás előtt/után
 - Elkapás a 3. forgó ugrás előtt/után
- A nehézség a versenyterületen kívül lett elkezdve
- Kéziszer elkapása a zene befejezése után



6. NEHÉZSÉGEK EGYÜTTMŰKÖDÉSSEL (DC)

6.1. Meghatározás

- 6.1.1. Az együttes kéziszer csapat gyakorlatokat a tornászok **együttműködése** jellemzi, mely során minden tornász kapcsolatba lép 1 vagy több kéziszerral és 1 vagy több partnerrel.
- 6.1.2. Az együttműködési nehézségek harmonikus koordinációt igényelnek a tornászok között a következőképp végrehajtva:
- Mind az 5 tornász együtt vagy alcsoportokban (duó, trió stb.)
 - Különböző helyváltoztatásokkal, iránnyal, térformában
 - Partnerekkel való közvetlen érintkezéssel vagy anélkül (test vagy kéziszér)
 - Fordulatos elemmel/elemekkel vagy nélkül
 - Lehetséges emeléssel (maximum egyszerre 1 tornász)
 - Lehetséges támaszkodással a kéziszeren vagy a tornász(ok)on

6.2. Együttműködések típusai

- 6.2.1. Az együttműködések különböző típusai a következők:

- 6.2.1.1. Együttműködés a kéziszér magas/hosszú dobása nélkül (**CC**)
- 6.2.1.2. Együttműködés a kéziszér magas/hosszú dobásával és fordulattal végrehajtott dinamikus elemmel/elemekkel a kéziszér repülése alatt (**CR**)
- 6.2.1.3. Együttműködés több kéziszér dobásával (**C↗**)
- 6.2.1.4. Együttműködés több kéziszér elkapásával (**C↓**)

6.3. Követelmények

- 6.3.1. **Minimum 9** (lásd #6.3.3), **maximum 14 DC** értékelendő a gyakorlatban, **időrendi sorrendben**.
- 6.3.2. Ha az együttes kéziszer csapat **több, mint 14 DC-t** hajt végre, a határérték feletti további DC-k nem értékelendők (nincs levonás).
- 6.3.3. Az együttes kéziszer csapat meghatározhatja, hogy **milyen típusú együttműködések**et hajt végre a gyakorlat során, de a 14 DC között időrendi sorrendben a következő típusok elvégzésére van szükség:
- Minimum 3 CC (#6.2.1.1)
 - Minimum 3 CR (#6.2.1.2)
 - Minimum 3 **C↗** / **C↓** (#6.2.1.3 / #6.2.1.4)



Levonás: 0.30 pont a #6.3.3. pont szerinti minden egyes hiányzó együttműködésért

6.4. Együttműködések általános értékelése

- 6.4.1. **Egy együttműködés akkor érvényes, ha mind az 5 tornász sikeresen teljesítette.** Akkor ér véget az együttműködés, ha az utolsó szükséges művelet is befejeződött, pl.:
- Amikor a fő művelet(ek)et végző tornász(ok) elkapja/elkapják a kéziszert
 - Amikor az utolsó dobást vagy újradobást elkapták
 - Amikor a CC utolsó művelete befejeződött



6.4.2. A tornászok **különböző szerepeket** tölthetnek be: A fő művelet végrehajtása – a fő művelethez kapcsolódó tornász(ok) – akadály létrehozása – kapcsolódás az akadályhoz. Ezekon a szerepeken keresztül mind az 5 tornásznak részt kell vennie az együttműködés műveleteiben – be kell vonódniuk egymás által – ahhoz, hogy az együttműködés érvényes legyen:

- Közvetlen érintkezéssel
- A tornász felett, alatt vagy rajta keresztül áthaladás érintkezés nélkül
- A kéziszer segítségével

6.4.3. Egy **új együttműködés** csak akkor kezdődhet el, ha a korábbi együttműködés nehézség a leírtak szerint befejeződött. Ha 2 együttműködés időben átfedésben van, a 2. együttműködés nem érvényes.

6.4.4. A különböző típusú együttműködések **nem kombinálhatók**. Ha 2 együttműködést egyszerre hajtanak végre, pl.: CR több kéziszer dobásával (kiosztással), az 1 DC kísérletnek számít és **nem érvényes**.

6.4.5. Részvétel alcsoportokban

6.4.5.1. Az alcsoportoknak **ugyanazt az együttműködési típust** kell végrehajtaniuk (lásd #6.2). Az egy alcsoport által végrehajtott alacsonyabb értékű együttműködés határozza meg az együttes kéziszer csapat számára az együttműködés értékét.

6.4.5.2. A két alcsoportot **össze kell kapcsolni**, hogy „egyetlen”, érvényes együttműködést alkossanak; a kapcsolat/összeköttetés létrejöhet a két alcsoport között a kéziszer dobásával, gurításával, pattintásával, csúsztatásával.

6.4.5.3. Lehetőség van egy együttműködést 2 alcsoportban végrehajtani **azonos típusú mozgással** (fordulat, átadás stb.), melyek együttesen teljesítik a fő együttműködés definícióját. Ilyen esetben (azonos mozdulatok) nincs szükség összekapcsolásra.

6.4.5.4. Ha nincs ilyen jellegű kapcsolat az alcsoportok között, az együttműködés nem érvényes.

6.4.5.5. Ha az alcsoportok **különböző típusú együttműködések**et hajtanak végre (pl.: 3 tornász CC műveletet mutat be, miközben 2 tornász kiosztást hajt végre), ez 1 DC kísérletnek számít és **nem érvényes**.

6.5. Fordulatos elemek kiválasztása

6.5.1. Az együttműködések **fordulatos elemei** a következő teljes, 360°-os fordulatos elemcsoportok bármely változatai lehetnek, amelyek a következő táblázatokban szerepelnek:

- Preakrobatikus elemek (lásd RGI Nehézség, #4.5)
- Függőleges tengely körüli fordulatok (beleértve a 0.10 pont értékű, 360° vagy több fordulattal végrehajtott DB-ket.) (lásd RGI Nehézség, #4.6)
- 0.20 pont vagy magasabb értékű, 360° vagy több fordulattal végrehajtott DB-k (lásd RGI Nehézség, #9., #13. táblázatok)

6.5.2. Preakrobatikus elemek

6.5.2.1. Az engedélyezett preakrobatikus elemek minden csoportja beépíthető a gyakorlatba azzal a feltétellel, hogy azokat **repülőfázis vagy kézállásban történő megállás nélkül** kell végrehajtani, kivéve egy **rövid szünetet** (legfeljebb 1 másodperc), hogy az elem közben el lehessen kapni a kéziszer.

6.5.2.2. A **repülőfázis vagy a kézállásban történő megállás** (1 másodpercnél hosszabb ideig) a preakrobatikus elemek **nem engedélyezett** technikái. Ebben az esetben a preakrobatikus elemet a nehézség szempontjából értékelik, de **0.30 pont kiviteli levonás jár a nem engedélyezett technikáért**.



- 6.5.2.3. A **“partnerre támaszkodva”** vagy a **“talajra támaszkodva”** végrehajtott preakrobatikus elemek **azonos csoportba** tartoznak és ha minden más variációs lehetőség azonos módon kerül végrehajtásra, akkor ezek a fordulatok azonosnak tekintendők (azonos variációval végrehajtva).
- 6.5.2.4. Amikor az együttes kéziszercsapat tornászainak azonos fordulatot kell végrehajtaniuk (ugyanabból a csoportból és ugyanazzal a variációval bemutatva), a kéziszertől függően a támaszhelyzet történhet 1 vagy 2 kézzel: az 1 kézen és a 2 kézen történő támaszhelyzet azonosnak tekintendő.
- 6.5.2.5. A preakrobatikus elemek **azonos csoportja** felhasználható:
- **Egyszer** CC-ben és
 - **Egyszer** CR-ben **VAGY** kiosztásnál **VAGY** több kéziszert elkapásánál
- 6.5.2.6. **Egy CR-en belül** a preakrobatikus elemek ugyanazon csoportja felhasználható izoláltan, sorozatban, vagy a CR-en belül megismételhető bármilyen sorrendben.
- 6.5.2.7. Ha a preakrobatikus elemek egy csoportja **egy másik együttműködésben megismétlődik** függetlenül a különböző variációtól, akkor ez az együttműködés nem érvényes.
- 6.5.2.8. Ha egy preakrobatikus elem **egy DB-hez kapcsolódik** vagy **mind az 5 tornász** koreográfiai céllal van használva, akkor ez a preakrobatikus elemcsoport **nem lesz feljegyezve a DA bírók által és nem megismételhető** egy együttműködésnél.

6.5.3. Függőleges tengely körüli fordulatok és fordulatos DB-k

- 6.5.3.1. A függőleges tengely körüli fordulatok és a fordulatos DB-k használata nincs korlátozva az együttműködéseknel, minden csoport szabadon ismételhető.

6.6. Együttműködések a kéziszert magas/hosszú dobása nélkül (CC)

6.6.1. A CC-nek 2 típusa van:

- 6.6.1.1. Egymás után végrehajtott, azonos műveleteket tartalmazó CC (#6.6.4)
- 6.6.1.2. CC építményekkel (#6.6.5)

6.6.2. A CC nem érvényes magas vagy hosszú dobás esetén és nem érvényes DB alatt.

6.6.3. A CC bázis értéke: 0.20 pont.

6.6.4. Egymás után végrehajtott, azonos műveleteket tartalmazó CC

- 6.6.4.1. Az együttes kéziszercsapat mind az 5 tornásza egymás után végrehajtott kéziszert-műveletekkel teremt kapcsolatot.
- 6.6.4.2. Ez a típusú CC **legalább 3 azonos, kéziszertkapcsolatot tartalmazó műveletet igényel**, amelyeket **egymás után**, az egyes műveletek között egyenlő időközökkel **kell végrehajtani**:
- 1 tornász ugyanazt a műveletet hajtja végre legalább 3-szor (minimum 3 művelet) egymás után **vagy**
 - 2 vagy több tornász ugyanazt a műveletet hajtja végre egymás után, összesen legalább 3-szor
- 6.6.4.3. Érvényes **műveletek**, amelyeket kis dobással, testen gurítással, talajon gurítással, pattintással, visszapattintással, lökéssel, csúsztatással stb. lehet végrehajtani:
- A kéziszerek kiosztása a partner(ek)nek
 - A kéziszerek átadása a partner(ek)nek
 - A kéziszerek visszadobása/továbbítása a partner(ek)nek
 - Impulzus adása a partner kéziszertének: ennek a kéziszertnek **önálló mozgást kell végrehajtania, mielőtt** ezt a kéziszert **ugyanaz vagy egy** másik partner visszaadja



- 6.6.4.4. Minden típusú művelet esetén a kéziszernek egy tornász birtokába kell kerülnie: A kéziszer nem lehet mozdulatlanul a talajon hagyni, vagy hagyni, hogy megálljon a talajon, hogy egy másik tornász felvegye (CC nem érvényes).
- 6.6.4.5. A CC kapcsolat(ok) végrehajtható(k) együtt vagy alcsoportokban.
- 6.6.4.6. Minden műveletnek közvetlenül az előző művelet befejezése után kell elkezdődnie vagy gyorsabban.
- 6.6.4.7. Ha a CC-t egymás után, de az egyes műveletek között **egyenlőtlen időközökkel** hajtják végre: a CC érvényes, de kiviteli levonás jár.

Magyarázatok / példák	
CC intervallumok	
Művelet	Értékelés
1 --- 2 --- 3	Egyenlő időközök CC érvényes Nincs kiviteli levonás
1 ----- 2 ----- 3	Egyenlő időközök CC érvényes Nincs kiviteli levonás
1 -- 2 ----- 3	Egyenlőtlen időközök CC érvényes Kiviteli levonás 0.10 pont
1&2 ----- 3	Az 1. és 2. művelet egyidejű, nem egymás utáni Egyenlőtlen időközök CC nem érvényes, DC kísérletnek számít Kiviteli levonás 0.10 pont
1 -- 2 -- 3 ----- 4	Ha mind a 4 műveletre szükség van ahhoz, hogy mind az 5 tornász részt vegyen a CC-ben: Egyenlőtlen időközök CC érvényes Kiviteli levonás 0.10 pont

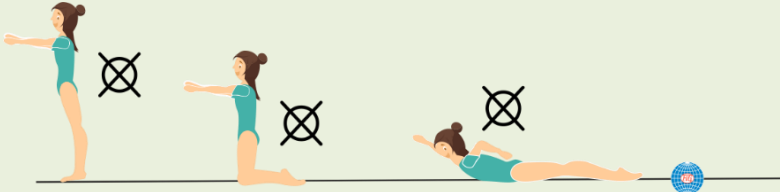
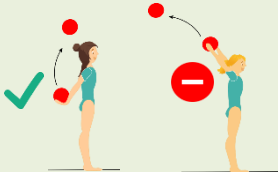
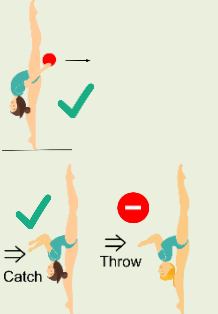
- 6.6.4.8. **Az ilyen típusú CC értéke további kritériumok** alkalmazásával növelhető, ha a #6.6.4.3. pont szerinti fő művelet(ek)et a tornász(ok) azonos módon hajtják végre. Minden kritérium +0.10 pont és CC-nként egyszer adható.
- 6.6.4.9. A további kritériumok a fő műveletre – a művelet impulzusát adó tornász(ok)ra – vonatkozik. A fő műveletet segítő és/vagy passzív szerepet játszó tornász(ok) esetében további kritériumok nem adhatók. Példa: Egy tornász a labdáját pattogatja (fő művelet) a mozdulatlanul álló partnerének hátán (passzív szerep). A fő műveletet kritériumok nélkül hajtják végre.

Jelölés	Minden kritérium +0.10 pont, 1 alkalommal 1 CC esetén
	Látótéren kívül
	Kéz segítsége nélkül



Magyarázatok / példák

A CC együttműködés további kritériumai

	Látótéren kívül Példák a „látótéren kívüli” területekre:  - Minden típusú szerteknikai elemnél: - A „látótéren kívül” kritérium <u>a kar vagy a szerteknikai elem(ek)et végrehajtó testrész helyzete alapján kerül értékelésre, amikor a dolgozó kar vagy láb jelentős része a fenti zónáknak megfelelő helyzetben van.</u> - A test előtt vagy oldalt végrehajtott elemek még akkor sem érvényesek erre a kritériumra, ha a törzs hátra hajlásban van. - A „látótéren kívül” a tornászok közötti interakció pillanatában, vagy a tornászok közötti interakció impulzusakor értékelendő. (pl.: karika gurítása vagy labda pattintása a partnernek a gurítás/pattintás látótéren kívüli kezdeményezésével). - A dobásokkal/visszapattintásokkal/újradobásokkal végrehajtott CC-k esetén: - Nem elegendő, ha a kéziszer hátrafelé halad: A <u>dobást/visszapattintást/újradobás végrehajtó karnak vagy egyéb testrésznek a „látótéren kívül” meghatározott zónában kell lennie.</u> - Kézszerek/kezek segítségével végrehajtott CC-k esetén: - Látótéren kívül <u>általában</u> csak azokra a technikákra vonatkozik, ahol a dobókar <u>lent/hátul</u> van, nem pedig azokra a technikákra, ahol a dobókar <u>fent/hátul</u> van (a fej közelében), kivéve a következő két pontot: - Ha a <u>törzs hátra hajlásban</u> van, vízszintes alatt, a „látótéren kívüli” a <u>törzs hátsó/hátulsó oldalán</u> bárhol végrehajtott technikákra vonatkozik. - Ha a <u>törzs hátra hajlásban</u> van, vízszintes alatt, a „látótéren kívül” a <u>törzs/test elülső oldalán mellmagasságban vagy annál alacsonyabban</u> végrehajtott technikákra vonatkozik. Ez a pont nem vonatkozik semmilyen dobási műveletre, sem kis dobás utáni elkapásokra stb.  - Amikor a tornász a talajon fekszik, arccal felfelé: A kezek segítségével, felemelt karokkal végrehajtott technikai elemek nincsenek „látótéren kívül”.  - A kéz(ek) segítségével végrehajtott CC esetén: <u>Minden fő művelet, amelyet kéz segítségével végznek, miközben a tornász fejjel lefelé cigánykerekezik, látótéren kívülinek minősül.</u>
	Kéz segítségével nélkül A kéziszereknek a kezek segítségével teljesen önálló technikai mozgást kell végezniük, amely kezdeményezhető: - Egyéb testrész általi impulzussal - A kéz/kezek kezdeti impulzusával, de ezt követően a kéziszereknek a kéz/kezek segítségével teljesen önálló technikai mozgást kell végeznie A „kéz segítségével nélkül” nem érvényes a fő művelet során a következőkkel: - közvetlen elkapás nyújtott karon körzessel (O) - kéziszer dobása/elkapása kézháton - egyik buzogány elkapása a másik buzogánnyal a kéz/alkar belső oldalán



6.6.5. CC építményekkel

- 6.6.5.1. Egy olyan építmény létrehozása egymással összekapcsolódó kéziszerekből, amelynél mind **az 5 kéziszér 1 másodpercig** egyértelműen rögzített **képet alkot**, érvényes CC-nek számít.
- 6.6.5.2. Ehhez a CC típushoz 1 képre van szükség **mind az 5 kéziszér és mind az 5 tornász** által (nem minimum 3 tornásszal).
- 6.6.5.3. Mind az 5 kéziszérnek fizikailag kapcsolódnia kell egy másik kéziszérhez és mind az 5 tornásznak fizikailag kapcsolódnia kell a képhez, akár a kéziszéren, akár a partner(ek)en keresztül.
- 6.6.5.4. A tornászok lehetnek akár mozgásban is mindaddig, amíg egy rögzített képet mutatnak be.
- 6.6.5.5. A gyakorlat kezdő- és végpóza nem szolgálhat ilyen típusú CC-ként.
- 6.6.5.6. Az ilyen típusú CC értéke nem növelhető további kritériumok alkalmazásával.

6.7. Együttműködés a kéziszér magas/hosszú dobásával és fordulattal végrehajtott dinamikus elem a kéziszér repülése közben (CR)

6.7.1. A dobásra vonatkozó követelmények CR-nél:

- 6.7.1.1. **Magas dobás** = az álló tornász testmagasságának több, mint kétszerese
- 6.7.1.2. **Hosszú dobás** = legalább 8 méteres távolság

6.7.2. CR meghatározása: 1 vagy több tornász a következő elemsorozatot hajtja végre, amelyet „fő műveletnek” nevezünk:

- 6.7.2.1. A tornász saját kéziszérének magas és/vagy hosszú dobása, *majd ezt követően*
- 6.7.2.2. Fordulatos elem a kéziszér repülése közben, a kéziszér feletti vizuális kontroll elvesztésével, *amelyet azonnal követ*
- 6.7.2.3. A saját vagy a partner kéziszérének elkapása, közvetlenül a kéziszér repülése közben, a kéziszér feletti vizuális kontroll elvesztésével végrehajtott fordulatos elem után.

6.7.3. Az együttműködése vége az, amikor a fő műveletet végrehajtó tornász(ok) végül elkapja(k) a kéziszert: Amikor az utolsó dobást, az utolsó visszadobást vagy az utolsó visszapattintást elkapták.

6.7.4. A kéziszér dobása CR-ben

- 6.7.4.1. A tornász saját kéziszérének **dobása** jelzi a **CR kezdetét**.
- 6.7.4.2. A kéziszert dobhatja közvetlenül magának vagy a partnerének.
- 6.7.4.3. A dobást el lehet végezni a fordulat közben, hogy további kritériumokat teljesítsenek a dobással, de a #6.7.2.2. pontban meghatározott alapdefiníciónak teljesülnie kell (**fordulat a repülés alatt**), és a dobás közbeni fordulatnak önmagában nincs többletértéke.



6.7.5. Kéziszer elkapása CR-ben

- 6.7.5.1. A saját vagy a partner kéziszérének **elkapását közvetlenül** a fordulat elem **után** kell végrehajtani.
- 6.7.5.2. A **partner kéziszérének** elkapása közvetlenül a fordulat elem után: A kéziszérnek egy **magas/hosszú** dobásból kell **repülnie**, miközben a tornász a fordulatot végzi; nem dobható el, miután befejezte a fordulatot. Ha a dobás túl későn teljesül vagy nem magas/hosszú, az együttműködés nem érvényes.
- 6.7.5.3. Az elkapás részét képezheti egy újabb fordulat az elkapás további kritériumainak teljesítése céljából; de a #6.7.2.2. pontban meghatározott alapdefiníciónak teljesülnie kell (**fordulat a repülés alatt**) és az elkapás közbeni fordulatnak önmagában nincs többletértéke.
- 6.7.5.4. A kéziszér **elkapása** a fő műveletet végrehajtó tornász(ok) által jelenti **a CR végét**. Bármilyen típusú új együttműködés nem értékelhető az együttműködés vége előtt.
- 6.7.5.5. A kéziszér **visszadobása vagy visszapattintása** lehet a kéziszér „elkapása” (az elkapásra vonatkozó további kritériumok teljesítése céljából), amennyiben az visszadobást vagy visszapattintást **bármely tornász elkapja**; az együttműködés akkor ér véget, amikor a visszadobás vagy visszapattintás teljesül. A CR közvetlen partnernek való gurítással elkapással, nem érvényes.
- 6.7.5.6. A **talajról történő visszapattanással** való elkapás nem opció CR esetén. A CR csak repülésből való elkapással érvényes.

6.7.6. CR bázis értéke: 0.20 p.

- 6.7.6.1. A CR **értéke további kritériumok** alkalmazásával növelhető.
- 6.7.6.2. A további kritériumokat a fő műveletet végrehajtó tornász(ok)nak kell teljesíteniük ahhoz, hogy érvényesek legyenek. A kiegészítő kritériumok együttműködésenként egyszer járnak (csak a dobásnál, vagy csak az elkapásnál), időrendi sorrendben. A további kritériumokat minden fordulatot végrehajtó tornásznak azonos módon kell bemutatnia ahhoz, hogy érvényesek legyenek. Csak az „áthaladás” kritériumot lehet másképp végrehajtani (lásd az áthaladásra vonatkozó magyarázatokat/példákat).
- Ha **azonos típusú kéziszérrel** hajtják végre (pl.: 2 labda):
Azonos kivitelezés (pl.: 2 labda elkapása azonos módon „kéz segítségével”)
 - Ha **különböző típusú kéziszérrel** hajtják végre (pl.: 1 labda és 1 karika):
Azonos kritérium, különböző kéziszérrel végrehajtva (pl.: labda és karika elkapása „kéz segítségével”)

Magyarázatok / példák	
CR2 további kritériumokkal	
1 tornász kéz segítségével nélkül kapja el a labdát 1 tornász látótéren kívül kapja el a szalagot	Nincs érvényes kritérium (különböző kéziszerek esetén azonos kritérium szükséges)
1 tornász a bokái között kapja el a labdát 1 tornász a könyökével kapja el a labdát	Nincs érvényes kritérium (azonos kéziszér esetén azonos végrehajtásra van szükség)
1 tornász hosszú gurítással, látótéren kívül, álló pozícióban kapja el a labdát 1 tornász kéz segítségével nélkül, látótéren kívül, talajon fekve kapja el a szalagot	A „látótéren kívül” érvényes (különböző kéziszerek esetén nincs szükség azonos végrehajtásra)

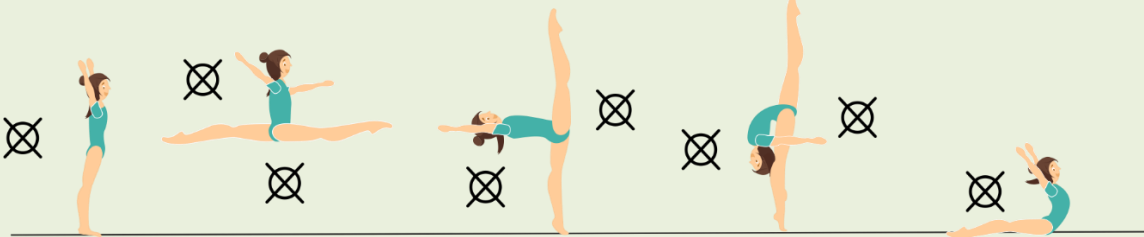


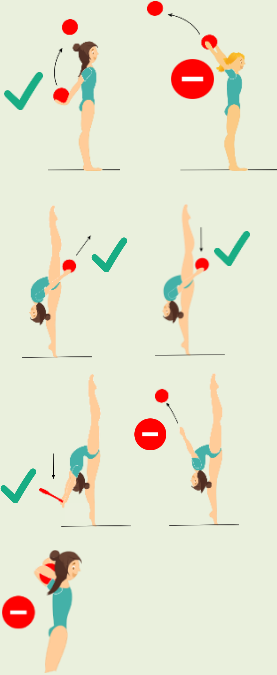
6.7.7. A CR-re vonatkozó további kritériumok táblázata

Jelölés	Kritériumok minden fő műveletet végrehajtó tornász számára: + 0.10 pont, 1 alkalommal 1 CR esetén
CR2 vagy CR3	+ 0.10 pont minden egyes további tornászért (max. + 2), aki a fő műveletet végzi
Megjegyzés	A fő műveletet végrehajtó tornászoknak azonos* fordulat(ka)t kell bemutatniuk egyidejűleg, vagy gyors egymásutánban, hogy érvényes legyen. Megjegyzés*: Az "azonos" azt jelenti, hogy a preakrobatikus <u>fordulatos</u> elemek ugyanabból a csoportból származnak és ugyanolyan variációval hajtják végre őket. A fő műveletet végrehajtó minden egyes tornásznak el kell kapnia egy-egy kéziszert. <u>CR4/CR5 nem engedélyezett: az együttműködés nem érvényes és kísérletnek számít.</u>

Jelölés	Kritérium a fő műveletet végrehajtó tornász(ok) számára: + 0.20 pont, 2 alkalommal gyakorlatonként
S	2 vagy több azonos*, megszakítás nélküli preakrobatikus elem (lásd RGI Nehézség, #4.5.1) sorozata repülés alatt: Dobás az 1. fordulat előtt és elkapás a 2. fordulat után. Megjegyzés*: Az "azonos" azt jelenti, hogy a preakrobatikus elemek ugyanabból a csoportból származnak és ugyanolyan variációval hajtják végre. Ehhez a kritériumhoz a fő műveletet végrehajtó tornász(ok)nak a saját kéziszertét kell dobni és elkapnia. + 0.20 pont jár egyszer a CR-ért, maximum 2 alkalommal gyakorlatonként A sorozatokat időrendi sorrendben értékelik: A 3. kísérletként bemutatott „sorozat” kritériumot nem értékelik, de a CR érvényes lehet.

Jelölés	Általános kritériumok a dobás vagy elkapás során: + 0.10 pont, 1 alkalommal CR-enként
⊗	Az együttműködés fő műveletét végző tornász(ok) látótérén kívül
≠	Az együttműködés fő műveletét végző tornász(ok) esetén a kéz segítségével nélkül
Megjegyzés	Ha a fő műveletet végrehajtó tornászt egy partnere támogatja a dobás vagy elkapás kritériumokkal történő teljesítésében, akkor mindkét tornásznak be kell mutatnia a kritériumot ahhoz, hogy az érvényes legyen.

Magyarázatok / példák		
Jelölés	Érték	A dobás és elkapás általános kritériumai CR esetén
⊗	0.10	Látótérén kívül Példák a "látótérén kívüli" területekre:  - <u>Minden</u> típusú dobás/elkapás: - A test előtt vagy mellett végrehajtott dobások/elkapások esetén nem érvényes ez a kritérium még akkor sem, ha a törzs hátra hajlásban van. - A "látótérén kívüli" dobás/pattintás elkapása esetén nem elegendő, ha a kéziszert hátrafelé halad: a <u>dobókarnak</u> vagy a <u>dobást/pattintást végrehajtó egyéb testrésznek</u> a "látótérén kívüli" zónában kell lennie.

		- <u>Kéz/kezek segítségével</u> végrehajtott dobások/elkapások: • "Látótéren kívül" <u>általában</u> csak azokra a technikákra vonatkozik, ahol a dobókar <u>lent/hátul</u> van, nem pedig azokra a technikákra, ahol a dobókar <u>fent/hátul</u> van (a fej közelében), kivéve a következő 2 pontot: ○ Ha a törzs hátra hajlásban van, vízszintes alatt, a „látótéren kívüli” a törzs hátsó/hátulsó oldalán bárhol végrehajtott <u>dobásokra és elkapásokra</u> vonatkozik. ○ Ha a törzs hátra hajlásban van, vízszintes alatt, a „látótéren kívül” a <u>törzs/test elülső oldalán, mellmagasságban vagy alacsonyabban</u> végrehajtott <u>elkapásokra</u> vonatkozik. A "látótéren kívül" nem adható meg a 2 kézzel a nyak mögött, hajlított karral elkapott labda esetén. - <u>Minden dobás/elkapás kéz segítsége nélkül végrehajtva, miközben a tornász fejjel lefelé cigánykerekezik, látótéren kívülinek minősül.</u>	
≠	0.10	Kéz segítsége nélkül Nem érvényes: • közvetlen elkapás körzéssel a nyújtott karon (○) • kéziszser dobása/elkapása kézháton • egyik buzogány elkapása a másik buzogánnyal a kéz/alkar belső oldalán	

Magyarázatok / példák	
1 alkalommal CR-enként	
⊗ CR2	0.40 pont
≠ ⊗ CR2	0.50 pont
CR2 ≠ ⊗	0.50 pont
≠ CR2 ⊗	0.40 pont
≠ CR2 ⊗ ≠	0.40 pont

Jelölés	Általános kritériumok a kéziszser repülése alatt: + 0.10 pont 1 alkalommal CR-enként
⊖	<u>Teljes áthaladás:</u> Egy kéziszseren, egy tornászon vagy egy zárt kéziszser- és/vagy tornászépítményen keresztül.

Magyarázatok / példák
A kéziszér repülése alatti kritériumok
Ha a fő műveletet végrehajtó tornász olyan áthaladási típust használ, amire nem érvényes a + 0.10 pont, az együttműködésben való részvétel továbbra is érvényes. Kivétel: A kéziszér repülése alatti átadás nem számít részvételnek (CR nem érvényes).
Az áthaladást a fő műveletet végrehajtó összes tornásznak teljesítenie kell, hogy értékelhető legyen, de lehet különböző típusú. - CR2: 1 tornász a karikán keresztül halad át + 1 tornász a partner felett halad át = nem érvényes áthaladás - CR2: 1 tornász áthalad a karikán repülés közben + 1 tornász egy partnerekből álló zárt építményen keresztül halad át = érvényes áthaladás + 0.10 pont
<u>A kéziszér, amelyen áthaladnak, lehet szabadon vagy bármely tornász(ok) tarthatja, beleértve a fő műveletet végző tornász(oka)t is. A fő műveletet végrehajtó tornász(ok) teste azonban nem használható a zárt szerkezet létrehozásához (az áthaladás nem érvényes).</u>
Az áthaladást a kéziszér repülése alatt kell végrehajtani, hogy értékelhető legyen: A fő műveletet végrehajtó tornász a saját kéziszérét dobja – a saját kéziszérét elkapja egy partner – majd a tornász áthalad az építményen – egy partner dobja a kéziszert, amelyet a fő műveletet végrehajtó tornász elkap – fordulatok a 2. kéziszér repülése alatt – elkapás a fő műveletet végrehajtó tornász által: a CR érvényes, de az áthaladás nem.

Magyarázatok / példák	
A CR2/CR3 alapdefiníciója	
Az egyes együttműködések az alapján értékelik, hogy hány tornász teljesítette sikeresen az alapdefiníciót (magas/ <u>hosszú</u> dobás, fordulat, elkapás). Példák:	
2 tornász megkísérli a fő műveletet, de 1 tornász túl alacsonyat dob. Az alapdefiníciót 1 tornász hajtja végre:	CR1-ként értékelve, <u>az 1 tornász által teljesített összes kritériummal</u>
<u>2 tornász megkísérli a fő műveletet, de 1 tornász egyáltalán nem hajt végre fordulatot.</u> <u>Az alapdefiníciót 1 tornász hajtja végre.</u>	CR1-ként értékelve, <u>az 1 tornász által teljesített összes kritériummal</u>
2 tornász megkísérli a fő műveletet, de csak 1 kéziszert kapnak el együtt. Az alapdefiníciót 1 tornász hajtja végre:	CR1-ként értékelve, <u>az 1 tornász által teljesített összes kritériummal</u>
<u>3 tornász megkísérli a fő műveletet, de 1 tornász egyáltalán nem fejezi be a fordulatot.</u> <u>Az alapdefiníciót 3 tornász kísérelte meg.</u>	<u>A CR3 nem megfelelően került végrehajtásra, ezért CR2-ként értékelve, kritérium nélkül</u>
3 tornász sikeresen hajtja végre a fő műveletet. 2 tornász 3 kritériumot mutat be, 1 tornász nem hajt végre egyetlen kritériumot sem. Az alapdefiníciót 3 tornász hajtja végre:	CR3-ként értékelve, <u>kritérium nélkül</u>
2 tornász megkísérli a fő műveletet, de 1 tornász elejti a kéziszert:	Az együttműködés nem érvényes a kéziszert ejtése miatt (#6.11)

6.8. Együttműködés kiosztással: Egyidejű magas/hosszú dobás több kéziszérrel (C²)

6.8.1. Meghatározás: Egyidejűleg 2 vagy több kéziszér magas (az álló tornász testmagasságának több, mint kétszerese) vagy **hosszú dobása** (min. 8 méter) egy (fő műveletet végrehajtó) tornász által a (nem a fő műveletet végző) partnerek számára, az alábbi végrehajtási módok egyikével:

6.8.1.1. Ha **2 kéziszert** dobnak, akkor azoknak külön kell repülniük (nem lehetnek összeillesztve)

6.8.1.2. Ha **3 vagy több kéziszert** dobnak, akkor azok lehetnek külön választva

6.8.1.3. Ha **3 vagy több kéziszert** dobnak, akkor azok lehetnek 1 vagy több összeillesztett szerkezetben

6.8.2. Minden egyes kéziszert és minden egyes összeillesztett szerkezetet repülésből kell **elkapni**.

6.8.3. Minden egyes kéziszert és minden egyes összeillesztett szerkezetet **más-más** partnernek kell elkapnia: Az együttműködés nem érvényes, ha a fő műveletet végrehajtó tornász kapja el, vagy ha ugyanaz a partner több kéziszert vagy szerkezetet kap el. Különálló buzogányok dobásakor mindkét partner 2



[buzogányt kaphat el.](#)

- 6.8.4.** Minden egyes kéziszer és minden egyes összeillesztett szerkezetet 1 vagy több tornász együttesen is elkaphatja.

6.8.5. Több kéziszér dobását (kiosztást) csak buzogányok esetén a következőképp kell végrehajtani:

- 6.8.5.1. **Különálló buzogányok** dobása: Minimum 3 különálló buzogány, ~~mindegyiket más partnerhez kell dobni minden partner legfeljebb 2 buzogányt kaphat el~~
- 6.8.5.2. **Összeillesztett buzogány** dobása: Minimum 2 különálló darab, mindegyiket más partnerhez kell dobni (2 összeillesztett buzogány + 1 különálló buzogány, vagy 2 összeillesztett buzogány + 2 összeillesztett buzogány stb.)
- 6.8.5.3. **Egyetlen összeillesztett építmény** dobása: Minimum 5 összeillesztett buzogány

Magyarázatok / példák	
1+1 = nem jó	2 összeillesztett + 1 különálló = OK
1+1+1 = OK	2 összeillesztett + 2 összeillesztett = OK
1+1+1+1 = OK	3 összeillesztett = nem jó
1+1+1+1+1 = OK 1+2 = OK	4 összeillesztett = nem jó
2+2 = OK	5 összeillesztett = OK

6.8.6. Több kéziszér dobását (kiosztást) buzogány + más kéziszér esetén a következőképp kell végrehajtani:

- 6.8.6.1. **Különálló kéziszérek** dobása: Minimum 1 különálló buzogány és 1 más kéziszér
- 6.8.6.2. 3 vagy több kéziszér dobása: Bemutatható **különálló** kéziszérekkel, pl.: 1 karika és 2 különálló buzogány, mindegyiket más partnernek dobva
- 6.8.6.3. 3 vagy több kéziszér dobása: Bemutatható **összeillesztett** kéziszérekkel, pl.: 1 buzogány és 2 karika

6.8.7. Több kéziszér dobásának (kiosztás) bázis értéke: 0.20 pont

- 6.8.7.1. Ezt az értéket egy alkalommal kell megadni, függetlenül attól, hány tornász hajtja végre a dobás(oka)t.
- 6.8.7.2. Az érték akkor adható meg, ha **mind az 5 tornász részt vesz** a több kéziszér dobásában (kiosztásban), beleértve a fő tornász(ok) segítségét a dobásban, akadály teremtést a fő tornász(ok) számára a dobás során, a fő tornásszal/tornászokkal való interakciót a repülés során, egy kéziszér elkapását, egy partner segítségét a kéziszér elkapásában stb.
- 6.8.7.3. A több kéziszér dobásával (kiosztással) végrehajtott együttműködés  **értéke további kritériumok** alkalmazásával növelhető; a magyarázatokat/példákat lást a CR dobás és elkapás általános kritériumai című résznél (#6.7.7. pont alatt):

Jelölés	További kritériumok  dobásnál: + 0.10 pont
	1 vagy több kéziszér dobása látótéren kívül
	1 vagy több kéziszér dobása kéz segítségével nélkül

Magyarázatok / példák
Ha a tornász az előírtnál több kéziszért dob, akkor a további kéziszérek (pl.: a 4. kéziszért) nem szükséges magasra/hosszúra dobni. Azonban:
- A nem magasra és nem hosszúra dobott kéziszérekre nem vonatkoznak a kritériumok
- A dobó tornász nem kaphatja el az általa dobott kéziszérek egyikét sem (az együttműködés nem lesz érvényes)

6.8.8. Ahhoz, hogy a több kéziszér dobásával (kiosztással) járó együttműködést **felismerjék**, minden tornásznak részt kell vennie benne. Ha minden tornász részt vesz benne, de a dobás(ok) nem magasak/hosszúak, az együttműködés DC kísérletnek számít, de nem érvényes. Ha a dobások nem egyidejűleg történnek, akkor nem számít DC kísérletnek.



6.9. Együttműködés több kéziszér elkapásával: Több kéziszér elkapása magas/hosszú dobások után (C↓)

6.9.1. Meghatározás:

- **2 vagy több kéziszér elkapása** ugyanazon tornász által (fő művelet).
- Az elkapásokat egyidejűleg kell végrehajtani vagy gyors egymásutánban (1 másodpercen belül).
- Az elkapást visszapatintás vagy visszadobás nélkül kell végrehajtani.
- Az elkapott kéziszérnek magas dobásból (az álló tornász testmagasságának több, mint kétszerese) vagy hosszú dobásból (min. 8 méter) kell érkeznie.
- A kéziszereket különböző partnerektől kell kapni (a dobás nem a fő művelet) és nem saját magától.

6.9.1.1. Nem lehetséges ugyanazokat a kéziszereket együtt kidobni C↗ és együtt elkapni C↓.

6.9.1.2. Ha a kéziszereket gyors egymásutánban kapják el, a tornásznak egyidőben legalább 2 kéziszert **kell birtokolnia**, mielőtt szétszathatná a kéziszereket.

6.9.1.3. A tornásznak **2 különálló darabot** kell elkapnia, nem pedig több kéziszerből álló, egybeépített szerkezetet. A 2 darab lehet 2 különálló kéziszér, 2 különálló összeillesztett buzogány szerkezet, 2 különálló összeillesztett szerkezet vagy ezek bármilyen kombinációja.

6.9.2. Több kéziszér elkapása buzogányok esetén:

6.9.2.1. Az elkapott kéziszerek minimális követelménye:

- Különálló buzogányok: Minimum 3 buzogány
- Összeillesztett buzogányok: Minimum 2 különálló darab (pl.: 2 összeillesztett buzogány + 1 különálló buzogány)
- Buzogány + más kéziszér: Minimum 2 különálló darab (pl.: 1 buzogány + 1 karika)

6.9.3. Több kéziszér elkapásának bázis értéke: 0.20 pont

6.9.3.1. Ezt az értéket egy alkalommal kell megadni, függetlenül attól, hány tornász hajtja végre a elkapást.

6.9.3.2. Az érték akkor adható meg, ha **mind az 5 tornász részt vesz** a kéziszér elkapásában, beleértve a kéziszér dobását, az akadály megteremtését a fő műveletet végző tornász(ok) számára, a fő műveletet végző tornász(ok) segítségét a kéziszér elkapásában stb.

6.9.3.3. A több kéziszér elkapásával végrehajtott együttműködés C↓ értéke **további kritériumok** alkalmazásával növelhető; a magyarázatokat/példákat lást a CR dobás és elkapás általános kritériumai című résznél (#6.7.7. pont alatt):

Jelölés	További kritériumok C↓ elkapásnál: + 0.10 pont
⊗	1 vagy több kéziszér elkapása látótéren kívül
≠	1 vagy több kéziszér elkapása kéz segítségével

6.9.4. Ahhoz, hogy a több kéziszér elkapásával járó együttműködést **felismerjék**, minden tornásznak részt kell vennie benne. Ha minden tornász részt vesz benne, de a dobás(ok) nem magasak/hosszúak és/vagy a tornász nem birtokol egyszerre 2 kéziszert, az együttműködés DC kísérletnek számít, de nem érvényes. Ha az elkapások nem 1 másodpercen belül történnek, vagy ha az elkapás egyetlen összeillesztett szerkezettel történik, akkor nem számít DC kísérletnek.



6.10. Tiltott elemek együttműködésekénél

- Műveletek vagy pozíciók 1 vagy több partnerre való támaszkodással vagy emeléssel anélkül, hogy a talajjal érintkeznének **több, mint 4 másodpercig**
- Tornász cipelése vagy húzása a talajon **több, mint 4 másodpercig**
- Séta – több, mint 2 támaszkodással – 1 vagy több tornász alkotta csoport felett
- 1 vagy 2 kézre, vagy alkarra támaszkodás a talajjal való egyéb érintkezés nélkül, bogni/cigánykerék nélkül és függőleges helyzetben történő megállással.
- Nem engedélyezett testépítmény/emelt testhelyzet (lásd Művészi, #12)

6.11. DC nem érvényes a következő esetekben:

- Az együttműködési nehézség nem a meghatározásnak megfelelően lett végrehajtva
- Nem vesz részt mind az 5 tornász az együttműködési művelet(ek)ben
- Az együttműködés átfedésben van az előző együttműködéssel
- Különböző típusú együttműködések kombinálnak
- A fő műveletet végrehajtó tornász(ok) ismételt preakrobatikus elemet hajt(anak) végre
- Tiltott elem
- Kéziszer ejtése
- Egyensúlyvesztés 1 vagy 2 kézre, vagy a kéziszerre történő támaszkodással
- Teljes egyensúlyvesztés a tornász elesésével
- Tornászok ütközése
- Kéziszerek ütközése, amely hatással van a kéziszerek röppályájára
- Statikus tornász vagy kéziszer (lásd Kivitel #3.1, és Nehézség #3.5)
- Nincs kéziszer a tornásznál az együttműködés teljes időtartama alatt
- Szalag elkapása az anyagnál nem szándékosan (hibából)
- A nehézség a versenyerületen kívül lett elkezdve
- A nehézség bármely részét a zene után hajtják végre

Magyarázatok / példák	
Érvényes az együttműködés, ha csomó van a szalagon?	Lásd #6.11. pont: Az együttműködés érvényes, ha a nehézségi követelmények teljesültek. Kiviteli levonást kell alkalmazni.
Érvényes az együttműködés, ha a labdát 2 kézzel kapják el a fő művelet során?	
Érvényes az együttműködés, ha a karikát pontatlanul kapják el és akaratlanul hozzáér a testhez?	
Érvényes az együttműködés, ha a tornász – a fő művelet után – a kéziszer repülés közben elkapja 2 vagy több lépéssel?	
Ha a tornász több kéziszer dobására (kiosztásra) készül 8 méter távolságból, de a dobás nem magas vagy túl rövid és a tornászoknak közelebb kell futniuk, hogy elkapják, érvényes az együttműködés?	Nem: Az együttműködést nem a definíciónak megfelelően hajtották végre: Az <u>együttműködések</u> esetében <u>a kéziszer repülésének hossza</u> legalább 8 méter: A dobó tornász és az elkapó tornász pozíciója közötti távolság.



7. NEHÉZSÉGI PONTSZÁM (D)

7.1. A D-bírók értékelik a nehézségeket, alkalmazzák a részpontszámokat és levonják a lehetséges büntetéseket, illetőleg:

7.2. D-bírók 1. alcsoportja (DB)

Nehézség	Minimum	Levonás 0.30 pont
Nehézségek szercsere nélkül (DB), időrendi sorrendben	Minimum 4/maximum 5 1 minden egyes testtechnikai elemcsoportból	• Kevesebb, mint 4 DB • $\wedge$ nincs megkísérelve / nem egyidejű / nem DE-n vagy R-n kívüli • $\top$ nincs megkísérelve / nem egyidejű / nem DE-n vagy R-n kívüli • $\circ$ nincs megkísérelve / nem egyidejű / nem DE-n vagy R-n kívüli
Egyensúly "lassú fordulattal"	Maximum 1 lábujjon Maximum 1 talpon	Több, mint 1 lábujjon Több, mint 1 talpon
Nehézségek szercserével (DE), időrendi sorrendben	Minimum 4/maximum 5	Kevesebb, mint 4 DE
Dinamikus elemek fordulattal (R)	Maximum 1	Nincs levonás

7.3. D-bírók 2. alcsoportja (DA)

Nehézség	Minimum	Levonás 0.30 pont
CC Együtműködés	Minimum 3	Minden egyes hiányzó CC-ért
CR Együtműködés	Minimum 3	Minden egyes hiányzó CR-ért
$C \nearrow / C \searrow$ Együtműködés	Minimum 3	Minden egyes hiányzó $C \nearrow / C \searrow$ -ért
	Maximum 14	



1. MŰVÉSZI ZSŰRI ÉRTÉKELÉSE

- 1.1.** A művészi bírók (A) az esztétikai tökéletesség szempontjainak figyelembevételével értékelik a kompozíciót és a művészi teljesítményt.
- 1.2.** Az A-bírók nem foglalkoznak a gyakorlat nehézségi szintjével. A zsűri kötelessége egyenlő mértékben levonni az azonos nagyságrendű hibákért, függetlenül az elem vagy az összekötés nehézségétől.
- 1.3.** Az A-zsűri bírónak naprakésznek kell lenniük a ritmikus gimnasztikával kapcsolatban, ismerniük kell a kompozícióval szemben támasztott legújabb teljesítményelvárásokat, és tudniuk kell, hogyan változnak a normák a sportág fejlődésével. Ebben az összefüggésben azt is tudniuk kell, hogy mi az, ami lehetséges, mi az, ami elvárható, mi a kivétel, és mi az, ami különleges.
- 1.4. Végző A pontszám:** A végző művészi levonás **10.00 pontból** kerül levonásra.

2. MŰVÉSZI FELÉPÍTÉSE ÉS ELŐADÁSMÓD: KOMPOZÍCIÓS CÉLKITŰZÉSEK

- 2.1.** A ritmikus gimnasztika **egy egyedi kompozíció**, amely technikai és művészi mozdulatok kreatív összeállítása egy adott zeneválasztás köré építve. A sajátos zene irányítja az összes mozdulat kiválasztását. A kompozíció minden egyes összetevője egymással harmonikus kapcsolatban áll.
- 2.2.** A **zene** inspirálja a **koreográfiát** azáltal, hogy meghatározza a kompozíció szerkezetét és a tempót/ütemet. A zene hozzájárul a vezérgondolat (a történet vagy kompozíció témája) megalkotásához és meghatározza az érzelmeket. Nem szabad csupán a test- és szertechnikai elemek háttérzenéjének tekinteni.
- 2.3.** A **zene kiválasztásakor** a következőket kell figyelembe venni:
- A zenét a tornász életkorának, technikai tudásszintjének és művészi kvalitásainak, valamint az etikai normáknak megfelelően kell kiválasztani.
 - Azért a zenéért, amely az **etikai normákat** nem tartja tiszteletben, 0.30 pont levonás jár, mert a "zene nem felel meg a szabályoknak". A büntetés explicit szavakért és explicit szavak nélküli etikátlan témákért jár. Az etikátlan témák közé tartozik többek között a káromkodás, a trágár beszéd, az erőszak, a diszkrimináció stb.
 - A művészi bírók eltérő nyelvtudással rendelkeznek. Bármely bírónak, aki etikátlan szöveget észlel, azonnal jelentenie kell a Superior Zsűri elnökének, aki irányítja a művészi bírók esetleges büntetését.
 - A zenének lehetővé kell tennie, hogy minden tornász a lehető legjobb teljesítményt nyújtsa.
 - A zenének támogatnia kell a lehető legjobb végrehajtást.
- 2.4.** A ritmikus gimnasztikára **nem jellemző zenei jellegű hangok** használata tilos (pl.: sziréna, autómotor stb.) és 0.30 pont levonás jár értük, mert a "zene nem felel meg a szabályoknak". Dallamháttér (hangszerek) nélküli **beszéd** és az „a capella” bármely műfajként nem egyértelműen azonosítható dal (pl.: a rap egy műfaj), "nem tipikus zenei karakternek" minősül és levonás jár érte.
- 2.5.** A tornász első mozdulata előtt legfeljebb 4 másodperces **zenei bevezető** megengedett. A **4 vagy több másodperces** zenei bevezetésért 0.30 pont levonás jár a „zenei bevezetés” miatt.

2.6. Művészi kiválóság akkor érhető el, ha a **kompozíció** szerkezete és a művészi **előadás** egyértelműen és teljes mértékben kifejti a következő összetevőket, hogy egy vezérgondolatot – a gyakorlat „történetét” – hozzon létre a gyakorlat elejétől a végéig:

- A karakter és az egységes mozgásstílus az egész gyakorlatban megtalálható: A táncos lépésekben, a nehézségek közötti összekötő mozdulatokban és magukban a nehézségekben.
- A testi kifejezés és az arckifejezés nyilvánvaló.
- Dinamikai váltások: Kontrasztok a mozgás tempójában/ütemében és intenzitásában, mind a kéziszerrerrel, mind pedig a testtel, tükrözve a zene változatosságát.
- Hatás(ok): A test és/vagy kéziszér különleges mozdulatainak stratégiai elhelyezése a jelentős zenei pillanatok kiemelése érdekében.
- A mozdulatok vagy nehézségek közötti kapcsolatok, amelyek szándékosan és stratégiailag úgy koreografáltak, hogy az egyik mozdulatot gördülékenyen és harmonikusan összekössék egy másikkal.
- Ritmus: A test és a kéziszér kölcsönös viszonyban van a zenei hangsúlyokkal és zenei frázisokkal; mind a testet, mind a kéziszert a zene szerkezetének és tempójának/ütemének kell vezetnie.
- Változatos és széleskörű térhasználat: A versenyterületen való haladás széles és átfogó, valamint folyamatosan fejlődik a különböző szintek, irányok és módzatok használatával.
- Változatosság az 5 tornász között létrejövő test- és kéziszérkapcsolatokban, a térformák, a kollektív munka megszervezése és a végrehajtott együttműködési típusok révén.

2.7. Általános értékelés

2.7.1. Az egyes művészi összetevők esetében **nem alkalmazunk levonást**, ha a komponens az egész gyakorlat alatt, az elejétől a végéig teljes mértékben kidolgozott és megvalósított.

2.7.2. A nem, nem eléggé, vagy csak a gyakorlat egyes szakaszaiban kidolgozott művészi összetevőkért **levonás** jár. A büntetési rendszer a következő típusú **szakaszokra** vonatkozik:

- A *rész* a gyakorlat egy rövid részletét jelenti, pl.: 2-4 nehézségből álló sorozatot és a köztük lévő kapcsolatokat, vagy egy táncos lépés kombinációt.
- A *gyakorlat jelentős része* a gyakorlat időtartamának több, mint 50%-át jelenti (folyamatosan vagy több különálló részből állóan előadva).
- A *teljes gyakorlat* azt jelenti, hogy minden rész, az elejétől a végéig kidolgozott.

2.7.3. A **logikátlan kapcsolatok**, valamint a mozgás és a ritmus közötti kapcsolati hibákért minden egyes alkalommal levonás jár. A **logikátlan kapcsolatok**, valamint a mozgás és a ritmus közötti kapcsolati hibákért minden egyes alkalommal levonás jár.

2.7.4. Ahhoz, hogy érvényes legyen, minden egyes **előírt összetevőt** (táncos lépés kombinációk #5, dinamikai váltások és zenei hatások #6, kollektív munka #7) az alábbi kompozíciós és technikai hibák nélkül kell végrehajtani:

- Egyensúlyvesztés 1 vagy 2 kézre, vagy kéziszerre történő támaszkodással
- Teljes egyensúlyvesztés a tornász elesésével
- **Statikus tornász (lásd Kivétel #3.1)**
- **A tornászok vagy a kéziszerek ütközése**
- Kéziszér ejtése
- A tornász 5 vagy több másodpercig nincs kapcsolatban a kéziszerrerrel
- Statikus kéziszér
- Versenyterületen kívül megkezdett művészi összetevő
- **Tiltott elem (lásd Nehézség #6.10)**



3. VEZÉRGONDOLAT ÉS KARAKTER

3.1. Meghatározás

- 3.1.1.** A vezérgondolat az előadásnak egyedi identitást ad, mely egységes, jellegzetes és világosan meghatározott mozgásstíluson keresztül valósul meg és hangsúlyozza a tornász egyedi értelmezését a zenei karakter jellegéről.
- 3.1.2.** A vezérgondolat lehet egy kifejlődés (történet), pl. amikor a zenei karakter változásait a mozdulatok karakterének változásai tükrözik, vagy lehet állandó (fix téma), pl. a karakter meghatározása ugyanúgy az elejétől a végéig.
- 3.1.3.** A mozdulatok stílusa vagy karaktere különböző eszközök segítségével fejlődik ki, teljes mértékben kidolgozva és megvalósulva az elejétől a végéig a teljes gyakorlatban:
- A résztvevő **testrészek** változatosságával (fej, nyak, vállak, karok, kezek, törzs, csípő, lábak, lábfejek).
 - A **mozdulatok** típusával és a karaktert bemutató **elemek** változatosságával, pl.:
 - A kéziszor és a test használata
 - Táncos lépés kombinációk
 - Előkészítő mozdulatok a nehézségek előtt
 - Átmeneti mozdulatok a nehézségek között
 - DB alatti és/vagy a DB-t befejező mozdulatok
 - **CC alatt**
 - Testhullámok
 - **Stilizált, összekötő lépések, amelyek összekapcsolják a DB-t, DE-t, R-t, DC-t**
 - Dobás alatt/a kéziszor repülése közben
 - Elkapások közben
 - Fordulatos elemek közben
 - Szintváltások
 - A ritmust és karaktert hangsúlyozó, összekötő elemek
 - **Különböző csapatmunkába szerveződve: minden tornász szinkronban, egyéni szerepeket bemutató tornászok, közös műveleteken keresztül stb.**

3.2. Értékelés

- 3.2.1.** A karaktert az egész gyakorlat során értékelik, minden mozdulatban az elejétől a végéig.
- 3.2.2. Nem jár levonás** olyan előadásért, amelyben a vezérgondolat és a karakter az egész gyakorlatban, az elejétől a végéig **teljesen kidolgozott és megvalósított**:
- Egy jellegzetes vezérgondolat egyesíti az előadás minden részét, ami egyedivé teszi a gyakorlatot a többi előadástól.
 - A "teljesen kidolgozott és megvalósított" nem azt jelenti, hogy minden egyes tételben karakteres részletek vannak, hanem azt, hogy nincs olyan rész, ahol a karakter hiányzik.
 - A különböző testrészek használata változatos.
 - A karaktert bemutató mozdulatok és elemek típusai változatosak.
 - **Nagy a változatosság a karakterek szervezésében a különböző típusú csapatmunkák során.**



3.2.3. **0.30 pont** levonás jár az olyan előadásért, ahol a vezérgondolat és a karakter elsőbbséget élvez a **gyakorlat többségében**:

- A vezérgondolat jelen van.
- A gyakorlat **nagy** részében bemutatják a karaktert.
- A különböző testrészek használata változatos.
- A karaktert bemutató mozdulatok és elemek típusai változatosak.
- Hiányozhat a változatosság a karakterek szervezésében a különböző típusú csapatmunkák során.

3.2.3. **0.60 pont** levonás jár az olyan előadásért, ahol a vezérgondolat és a karakter elsőbbséget élvez a gyakorlat **egyes részeiben**:

- A különböző **mozdulatok** **karakterek** részletei és a zene között egyértelmű egység van – egységes képet alkot.
- Minimum **5 rész** karakteresen jelenik meg.
- Hiányzik a változatosság a különböző testrészek és kéziszerek használatában.
- Hiányzik a változatosság a mozdulatok és a karaktert bemutató elemek típusaiban.
- Hiányozhat a változatosság a karakterek szervezésében a különböző típusú csapatmunkák során.

3.2.4. **1.00 pont** levonás jár az olyan előadásért, ahol a vezérgondolat és a karakter **nem élvez prioritást**:

- **Kevesebb, mint 5 rész** van karakteresen bemutatva és/vagy nincs egyértelmű egység a különböző karakter részletek között.

Magyarázatok / példák

- Annak érdekében, hogy egy testtechnikai nehézség „karakterrel” rendelkezzen, a karakter a DB bármelyik fázisában bemutatható:
 - Ugrások: chassé alatt, elrugaszkodáskor, a repülés és/vagy a leérkezés bármely fázisában
 - Egyensúlyok: a lendítési fázisban, a fixált formában és/vagy a DB-ből való kilépés miatti lábleengedés közben
 - Forgások: előkészítés alatt, a fixált forma bármely fázisában és/vagy a DB-ből való kilépés miatti lábleengedés közben
- Ahhoz, hogy egy elem/mozgás „karakteresnek” minősüljön, nem kötelező, hogy mind az 5 tornász részt vegyen a karakter bemutatásában.
- Az egyes karakterrészletek minősége, összetettsége, egyedisége és időtartama befolyásolja az általános értékelést. Ez okból kifolyólag a CoP nem határozza meg a konkrét számát a részleteknek a különböző levonásokhoz (nincs levonás vagy 0.30 pont vagy 0.60 pont vagy 1.00 pont):
- Például egy olyan előadás, amely 5 rendkívül egyedi, a test minden részét és a kéziszert érintő karakterrészletet tartalmaz, alacsonyabb büntetést kaphat, mint egy olyan előadás, amely 20 izolált, főként a kezeket/karokat érintő részletet tartalmaz.

4. KIFEJEZÉS

4.1. Meghatározás

4.1.1. Az együttes kéziszer csapat egy strukturált gyakorlatot művészi előadássá alakít a testi kifejezés és az arckifejezés segítségével.

4.1.2. **A testi kifejezés** az erő és az energia egyesülése a mozdulatok szépségével, plaszticitásával és eleganciájával. A testbeszéd a fizikai és érzelmi erő, a magabiztosság és az előadás teljes irányításának kifejezésére szolgál.

- A testi kifejezés a különböző testrészek, azaz a fej, nyak, vállak, karok, kezek, törzs, bordakosár, csípő, lábak és lábfejek bőséges részvételével érhető el.
- A testi kifejezés mind a tornász természetes mozdulatainak minőségében, mind pedig a koreografált karakterrészletek bemutatásának minőségében és intenzitásában megmutatkozik.
- A testi kifejezés fokozható a mozdulatokon belüli tempó/intenzitás módosításával (pl.: gyors-lassú-gyors kar mozdulatok, megfeszülés-ellazítás, függés-ejtés, mozgás-légzés stb.)
- Függetlenül a tornász fizikai méretétől vagy magasságától a testrészek mozdulatait maximális terjedelemmel, szélességgel és kiterjedéssel kell végezni.



4.1.3. Arckifejezés és érzések közlése a közönséggel:

- Az érzések a tornász zenére és a választott vezérgondolatra adott érzelmi reakcióján alapulnak.
- Az érzelmek közlése túlzás, grimaszolás, mimika vagy szájmozgás nélkül történik.
- A szemeket az érzelmek és a történet/téma kifejezésére, valamint a közönség figyelmének irányítására kell használni.
- Az arckifejezés intenzitása változik az előadás különböző részein keresztül: A kifejezőképességet teljes mértékben előtérbe helyező részekről azokig a technikai részekig, ahol az arc természetesen kevesebbet fejez ki anélkül, hogy teljesen üressé válna és anélkül, hogy koncentrált tekintetbe menne át.

4.1.4. A tornász kifejező, energikus kapcsolatban van a zenével, amely bevonja a közönséget az előadásba.

4.1.5. Lehetőség van bevonni a kéziszert a test- és arckifejezés kifejlődésébe.

4.2. Testi kifejezés értékelése

4.2.1. **Nem jár levonás**, ha a testi kifejezés a **gyakorlat nagy részében teljesen kidolgozott**, az együttes kéziszercsapat **összes tornásza** által egyidőben:

- A gyakorlat nagy része a testrészek teljes részvételével kerül bemutatásra.
- A gyakorlatban nincsenek olyan részek, ahol a testrészek részvétele merevnek vagy nem létezőnek tűnik, pl.: merev karok vagy törzs. (A zene értelmezésének korlátozott kifejezőképessége.)

4.2.2. **0.30 pont levonás jár**, ha a testi kifejezés **a gyakorlat egyes részeiben teljesen kidolgozott**, az együttes kéziszercsapat **összes tornásza** által egyidőben:

- **Minimum 2 rész** a testrészek teljes részvételével kerül bemutatásra.
- **Kevesebb, mint 4 izolált pillanatban** a testrészek részvétele merevnek vagy nem létezőnek tűnik, pl.: merev karok vagy törzs. (A zene értelmezésének korlátozott kifejezőképessége.)

4.2.3. **0.60 pont levonás jár**, ha a testi kifejezés sosincs kidolgozva teljesen, vagy csak **pillanatnyilag kidolgozott 1 vagy több tornász** által:

- A testrészek teljes részvétele kevesebb, mint 2 részben mutatkozik meg és/vagy:
- 4 vagy több különálló pillanatban a testrészek részvétele merevnek vagy nem létezőnek tűnik, pl.: merev karok vagy törzs. (A zene értelmezésének korlátozott kifejezőképessége)

4.3. Arckifejezés értékelése

4.3.1. **Nem jár levonás**, ha az arckifejezés **a gyakorlat teljes időtartama alatt érzékelhető** és a gyakorlat **egyes részein teljesen kidolgozott**, az együttes kéziszercsapat **összes tornásza** által egyidőben:

- **Legalább 2 rész** az arckifejezés teljes mértékű előtérbe helyezésével kerül bemutatásra.
- Az arc a gyakorlat többi részében is szerepel – az arckifejezés kisebb intenzitása is elfogadható.
- **Kevesebb, mint 4 különálló pillanatban** tűnik üresnek vagy koncentrálnak az arc.

4.3.2. **0.30 pont levonás jár**, ha az arckifejezés sosincs kidolgozva teljesen, vagy csak **pillanatnyilag kidolgozott, 1 vagy több tornász** által:

- Az arckifejezés kevesebb, mint 2 részben teljes mértékben priorizált és/vagy:
- 4 vagy több különálló pillanatban tűnik üresnek vagy koncentrálnak az arc.



Magyarázatok / példák

Testi kifejezés:

- A 0.30 pont levonás nem a „bizonyos testrészek által bemutatott testi kifejezésért” jár: A bírónak azt kell értékelniük, hogy a gyakorlat mekkora részét hajtották végre teljesen kidolgozott testi kifejezéssel.
- Ezért, ha a gyakorlatnak nincsenek teljesen kidolgozott kifejezéssel rendelkező részei, 0.60 pont levonás jár még akkor is, ha a kifejezés több részben (különálló, kifejezést megkísérlő részek) vagy az egész gyakorlatban részben kifejezettnek tűnik.

Arckifejezés:

- A testi kifejezéstől eltérően az arckifejezéstől nem várható el, hogy mindig teljesen kidolgozott legyen és a CoP nem kér „maximális” arckifejezést.
- A túlzott arckifejezésre, grimaszra, mimikára, tátozásra és hasonlókra nincs külön levonás. Ezeket a technikákat azonban nem értékeli „arckifejezésként” és ezért ezen technikák túlzott alkalmazása növeli az elégtelen arckifejezés kockázatát.

A kifejezésre vonatkozó büntetési rendszer áttekintése

Magyarázat	Test	Arc
A gyakorlat nagy részében teljesen kidolgozott és a gyakorlat egyetlen része sem tűnik merevnek/üresnek/koncentrálnak.	Nincs levonás	Nincs levonás
A gyakorlat legalább 2 részében teljesen kidolgozott és kevesebb, mint 4 pillanat tűnik merevnek/üresnek/koncentrálnak.	0.30 pont	Nincs levonás
A gyakorlat kevesebb, mint 2 részében teljesen kidolgozott és/vagy 4 vagy több pillanat tűnik merevnek/üresnek/koncentrálnak.	0.60 pont	0.30 pont

5. TÁNCOS LÉPÉS KOMBINÁCIÓK (S)

5.1. Meghatározás

- 5.1.1.** A táncos lépés kombináció a testtel és kéziszerral végrehajtott, speciális mozgássorozat, amely a zenei stílus értelmezésének kifejezésére szolgál, ezért **a táncos lépés kombinációnak meghatározott karakterű mozdulatokkal kell rendelkeznie**. A zene **karaktere, ritmusa, tempója és hangsúlyai** szerint kell koreografálni.
- 5.1.2.** A testrészek stilizált mozgását, a mozdulatok tempóját és intenzitását, valamint a helyváltoztatás módját az adott zenének megfelelően, gondosan kell kiválasztani.
- 5.1.3.** A mozdulatok felépítésénél törekedni kell arra, hogy az adott zenéhez illeszkedően minden testrész, így a fej, a nyak, a vállak, a karok, a kezek, a törzs, a csípő, a lábak, a lábfejek is részt vegyenek a mozgásban.

5.2. Követelmények

- 5.2.1.** Egy táncos lépés kombináción belül az együttes kéziszercsapat tornászai által végrehajtott lépések, irányok, szintek stb. megválasztása változó lehet. Minden esetben **mind az 5 tornásznak teljesítenie kell** az alábbi 5 követelmény mindegyikét:
- 5.2.2.** **Az időtartam legalább 8 másodperc** a kéziszer mozgásával végrehajtva: az első táncmozdulattól kezdve minden lépésnek tisztának és láthatónak kell lennie a teljes 8 másodperces időtartam alatt.



5.2.3. Mozdulatok harmóniában a ritmussal a 8 másodperc alatt.

5.2.4. Meghatározott karakter a 8 másodperc alatt:

- 5.2.4.1. A mozgás meghatározott karaktere olyan lépéseket igényel, amelyek a mozgás stílusát vagy témáját tükrözik, például, de nem kizárólagosan:
- Bármilyen klasszikus tánc lépés
 - Bármilyen társastánc lépés
 - Bármilyen folklór tánc lépés
 - Bármilyen modern tánc lépés
 - Stb.
- 5.2.4.2. Az általános mozgások/módosulatok (mint **séta, lépés, egyszerű futás**) a talajon nem rendelkeznek meghatározott mozgásjelleggel, így **nem használhatók**.
- 5.2.4.3. A táncos lépés kombinációknak tartalmaznia kell a karakter kifejezetten koreográfiai céllal használt különféle mozdulatait. Az olyan **DB-k**, mint a bokaütő, passé egyensúly stb., amelyek alapja a tradicionális táncból származik, és legfeljebb 0.10 pont értékűek, használhatóak.

Magyarázatok / példák

Ha a karakter félbeszakad, például 1-2 másodpercre, miközben szerteknikai elemet mutat be karakter nélkül, lépés közben a tornász, a táncos lépés kombináció nem érvényes.

5.2.5. Változatossággal és elmozdulással: A helyváltoztatási módoknak (a mód, ahogyan a tornász a versenyterületen mozog) változatosnak és különbözőnek kell lenniük, összhangban a zene sajátos stílusával.

- Legalább 2 különböző típusú lépést kell végrehajtani (nem ismételhető ugyanaz a lépés az egész S alatt).
- S egy részét elmozdulással kell végrehajtani (nem lehet a teljes S a versenyterület azonos pontján).
- S egy részét állásban kell végrehajtani (nem lehet a teljes S fekve, térdelve, ülve stb.).

5.2.6. Preakrobatikus elemek, magas dobások, hosszú dobások, CC, 0.20 pont vagy magasabb értékű DB nem végrehajtható.

5.3. Értékelés

5.3.1. Ha a gyakorlat kevesebb, mint **2 érvényes táncos lépés kombinációt** tartalmaz, 0.30 pont levonás jár minden egyes hiányzó táncos lépés kombinációért.

5.3.2. A táncos lépés kombináció **nem lesz érvényes**, ha a **#2.7.4. pont bármelyik része sérül** (úgy mint egyensúlyvesztés támaszkodással vagy eleséssel, kéziszér ejtése, 5 vagy több másodperc a kéziszérrel való érintkezés nélkül, statikus kéziszér, statikus tornász, ütközés, tiltott elem).

5.3.3. A táncos lépés kombinációnak az **#5.2 pontban szereplő összes követelményt teljesítenie kell ahhoz, hogy érvényes legyen**; bármely követelmény hiánya érvényteleníti a táncos lépés kombinációt (úgy mint 8 másodperc, ritmus, karakter, változatosság és elmozdulás, tiltott elemek nélkül).

Magyarázatok / példák

Mi történik, ha a csapat 8 másodpercig táncol, teljesítve az #5.2. pontban szereplő összes követelményt és 8 másodperc után, miközben még mindig táncol, elejti a kéziszert?

A csapat teljesítette a definíciót és a táncos lépés kombináció felismerhető. Az ejtésért kivételi levonás jár.

Mi történik, ha a csapat 16 másodpercig folyamatosan táncos lépéseket hajt végre?

Ha 2 olyan 8 másodperces kombináció van, amely megfelel az #5.2. pont minden követelményének, akkor 2 táncos lépés kombináció kerül elismerésre. Ha bármely részből hiányzik valamely követelmény, de a 16 másodpercen belül minden követelmény teljesül, akkor ez 1 táncos lépésnek minősül.



6. DINAMIKAI VÁLTÁSOK: KONTRASZT LÉTREHOZÁSA - ÉS ZENEI EFFEKTEK

6.1. Dinamikai váltások: Meghatározás

- 6.1.1.** Egy meghatározott zenemű köré felépített kompozíció a **tempó** és **intenzitás** változásait használja fel egy vezérgondolat felépítésére és a közönség által felismert kontrasztok létrehozására.
- 6.1.1.1. *Tempó* más néven *sebesség* – az ütemek időbeli gyakorisága vagy a zene lüktetése.
- 6.1.2.** A tornászok mozgástempójának és -intenzitásának, valamint a kéziszér mozgásának tükröznie kell a zene **tempójának** és **intenzitásának** változásait, annak érdekében, hogy dinamikai váltásokat hozzon létre.
- 6.1.3.** A tempó és intenzitás kontrasztjának hiánya monotóniát és a közönség érdeklődésének elvesztését okozhatja.
- 6.1.4.** A dinamikai váltások különböző módon kontrasztokat hozhatnak létre, a zene szerkezetével összhangban:
- 6.1.4.1. A mozgás tempójában és intenzitásában **azonnal** megjelenő kontrasztok, a gyakorlat egyik részétől a következő részig.
- 6.1.4.2. A mozgás tempójának vagy intenzitásának **fokozatos növelése vagy csökkentése** a gyakorlat egy részén belül.
- 6.1.4.3. Kontraszt létrehozása **(min. 2)** olyan mozgás(ok)on keresztül, amely(ek) szándékosan az általános tempóval/intenzitással **ellentétes** tempót/intenzitást mutat(nak) be. Ilyen például néhány zenei ütem/frázis rendkívül lassú vagy rendkívül gyors előadása.
- 6.1.5.** A tempó és intenzitás változtatásának számos más módszere is létezik, pl.: rövid megállások/szünetek /pózok, vagy egyetlen mozdulat a mozgáson belüli tempó/intenzitás folyamatos változtatásával. **Csak a #6.1.4. pontban meghatározott 3 módszert** ismerjük el a művészi értékeléshez szükséges összetevőként. A tempó és intenzitás módosításának **egyéb módszerei** hozzájárulhatnak a vezérgondolathoz, a kifejezéshez és/vagy létrehozhatnak effekteket.
- 6.1.6.** Még ha a zene nem is tartalmaz egyértelmű dinamikai váltásokat, a csapat a mozdulatokkal dinamikai váltásokat hozhat létre. Az ilyen váltásokat nagyon egyértelműen kell végrehajtani, hogy felismerhető legyen a tempó vagy az intenzitás kontrasztja.
- 6.1.7.** Ahhoz, hogy a dinamikai váltást a **Művészi értékelés** elismerje, mint **kötelező elem**, **mind az 5 tornász** részvétele szükséges. A tornászok különböző szerepeket tölthetnek be.

6.2. Zenei effektek: Meghatározás

- 6.2.1.** A stratégiaileg elhelyezett **különleges test és/vagy kéziszér mozdulatok**, amelyeket úgy koreografálnak, hogy kiemeljék a **jelentős zenei pillanatokat**, olyan egyedi egységet hoznak létre, amely magára vonja a közönség figyelmét és „**zenei effekt**” jön létre. Az effekt kiemeli az adott zene és a tornász által kidolgozott konkrét mozgás közötti eredeti kapcsolatot (ügymint egy egyedi kompozíciót, amely minden mástól megkülönböztethető).
- 6.2.2.** A **zenei pillanat** lehet egy erős hangsúly, egy hosszú hang, egy rövid hangsúlysorozat stb. A zenei pillanatnak jelentősnek kell lennie – egyértelműen ki kell tűnnie az előtte és utána lévő hangsúlyok vagy hangok közül – intenzitása vagy minősége/karaktere révén. Az ilyen zenei pillanatok minden típusú zenei kompozícióban rendelkezésre állnak és nincs szükség arra, hogy az eredeti zenei kompozíciót bármilyen „hanghatalommal” kiegészítsük.



6.2.3. Az **egyszerű és összetett** mozdulatok egyaránt képesek effektet létrehozni, ha azokat a zene egy-egy jelentős pillanatának kiemelésére irányuló, egyértelmű szándékkal adják elő.

6.2.3.1. Példák összetett mozdulatokra:

- Egy DB több hangsúlyos mozdulattal
- Egy DB valamennyi időtartammal, pl. egy forgás
- **Egy CC**
- **Kollektív munka kánonban/gyors egymásutánban**
- Egy egyedi, innovatív vagy nehéz szertechnikai elem

6.2.3.2. Példák egyszerű mozdulatokra:

- DB megállítása
- Egy póz felvétele (kivéve a gyakorlat kezdő és végpózát)
- Egy nagy rúgás
- **Egy DE dobás művelete**
- Egy egyszerű, testmozgással összehangolt szertechnikai elem

6.2.3.3. Példák olyan mozdulatokra, amelyek túl kicsik vagy túl általánosak ahhoz, hogy effektként lehessen őket felismerni:

- Egy chassé
- Egy alapvető dobás karra/karokkal
- Egy póz csak a kar(ok)/fej használatával

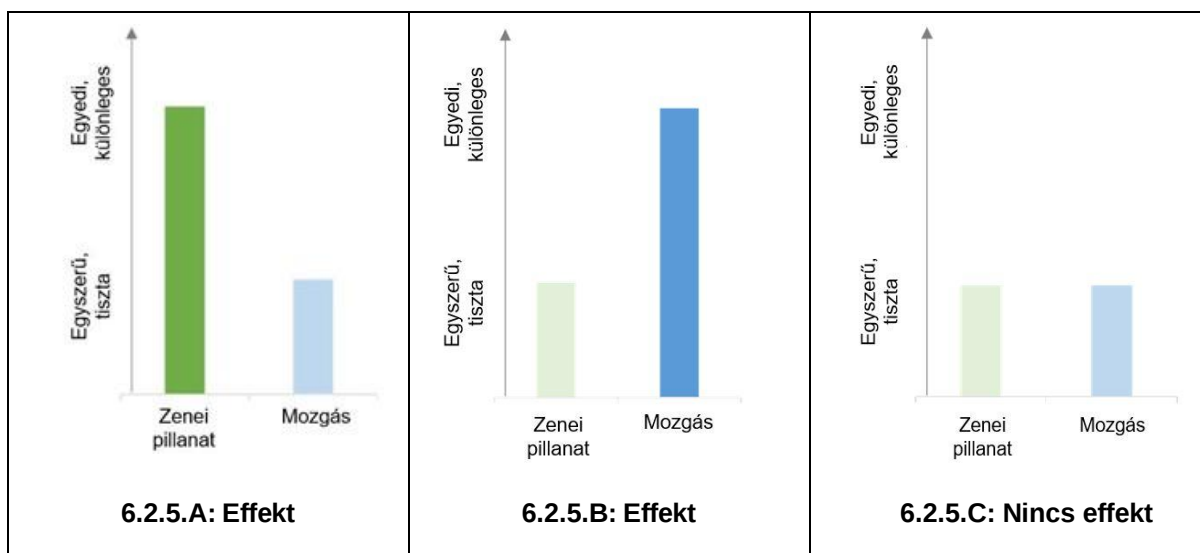
6.2.4. Egy effektet az együttes kéziszer csapat egésze vagy a „fő műveletet” végrehajtó tornász(ok) hozhatna(k) létre. Nem kell minden tornásznak végrehajtania a tényleges effektet, azonban a mozdulataiknak támogatniuk kell/ki kell emelnie a fő műveletet ahelyett, hogy elterelnék róla a figyelmet. A mozdulatok nem mondhatnak ellent/nem hagyhatják figyelmen kívül a zenei pillanatot.

Magyarázatok / példák
<i>A táncos lépés kombinációk lényege, hogy a helyváltoztatási módok és a zene (ritmus és hangsúlyok) közötti harmóniát helyezze előtérbe. Ennek köszönhetően a modalítások önmagukban nem lesznek felismerhetőek effektként. Ha egy táncos lépés kombináció a modalításokon kívül tartalmaz egy további, speciális mozdulatokból álló, speciális hangsúlyokat kiemelő egységet, akkor ez effektként ismerhető fel.</i>
<i>Egy vizuális kép/imitáció létrehozása, amelyet több tornász és/vagy kéziszer kombinálásával érnek el (példák: csillag, betűk, képeret, bicikli, kiságy stb.) önmagukban nem effekt. Még az ilyen példákhoz hasonló összetett mozdulatokat is azzal a szándékkal kell végrehajtani, hogy a zene egy jelentős részét kiemeljék ahhoz, hogy effekté váljanak. (lásd #6.2.2. pont).</i>

6.2.5. Az effekt a mozgás és a zene **egyedülálló egyesítésével** jön létre. A mozgásnak és a zenének együttesen elegendő hatást kell kiváltania ahhoz, hogy nyomot hagyjon.

- Ha a **zenei pillanat** nagyon figyelemre méltó – **kiemelkedik** a zene többi részéből – az egységet a stratégiaileg megkoreografált „egyszerű” vagy „hagyományos” mozdulattal lehet megvalósítani (6.2.5.A ábra).
- Ha a **testtechnikai és/vagy szertechnikai elem** nagyon figyelemre méltó – **meglepő, innovatív, látványos** – az egység a tökéletes időzítéssel valósulhat meg egy olyan zenei pillanatban, amely erős és tiszta, de intenzitásában, minőségében vagy jellegében nem egyedülálló (6.2.5.B ábra).
- Ha a zenei pillanat intenzitásában, minőségében vagy jellegében nem egyedi, a mozgás pedig egyszerű vagy hagyományos, egyesülésük – bár helyesen szinkronizált – általában nem elég hatásos ahhoz, hogy effektet hozzon létre (6.2.5.C ábra).





6.3. Követelmények

- 6.3.1.** Legalább 4 dinamikai váltás mind az 5 tornász bevonásával (a #6.1.4 pontban meghatározottak szerint) vagy zenei effekt (a #6.2. pontban meghatározottak szerint). Példák: 4 dinamikai váltás + 0 effekt, 3 dinamikai váltás + 1 effekt, vagy 2 dinamikai váltás + 2 effekt.
- 6.3.2.** A **kevesebb, mint 4** dinamikai váltást vagy zenei effektet tartalmazó kompozícióért 0.30 pont levonás jár, minden egyes hiányzó tétel után.

6.4. Dinamikai váltások: Értékelés

- 6.4.1.** A dinamikai váltások a gyakorlat bármely részében megtalálhatóak, beleértve a táncos lépés kombinációkat is.
- 6.4.2.** Az olyan nehézségek és teljes testhullámok, amelyek egyértelmű tempó- és intenzitásváltozást tartalmaznak, pl.: egy gyors Fouetté forgás, ugrássorozat nagy haladással végrehajtva, egy nagyon lassú testhullám vagy nagyon gyors fordulatok a R-ban, csak akkor ismerhetők el dinamikai váltásnak, ha a zenében egyértelmű változása kíséri és a tempó/intenzitás az előtte/utána lévő elemekhez képest egyértelműen kontrasztos.
- 6.4.3.** Ha a zenének van egyértelmű dinamikai váltása, amelyet a csapat a mozdulataival nem emel ki, az nem büntethető automatikusan hiányzó dinamikai váltásért: a gyakorlatban lehet 4 másik dinamikai váltás/effekt is. A zenei tempó/intenzitás egyértelmű változásának elmulasztásáért (ritmus) levonás jár (lásd #9.2.2).

6.5. Zenei effekt: Értékelés

- 6.5.1.** Az effektet a zenével tökéletes összhangban kell végrehajtani ahhoz, hogy felismerhető legyen. A zene megfelelő pillanata előtt vagy után végrehajtott effekt létrehozására tett kísérletet nem felismerhető.

7. KOLLEKTÍV MUNKA

7.1. Meghatározás

7.1.1. Bevezetés

- 7.1.1.1. Az együttes kéziszer csapat gyakorlat jellegzetessége, hogy minden tornász részt vesz a csapat homogén munkájában, az együttműködés szellemében.
- 7.1.1.2. A kollektív munka azt jelenti, hogy a tornászok **elsősorban a mozgás(ok) típusa(i) és időzítése révén** dolgoznak együtt, nem pedig a fizikai függőségen (együttműködési műveletek) keresztül **mutatnak** egymáshoz való **viszonyt**.
- 7.1.1.3. Minden egyes gyakorlatnak a kollektív munka különböző típusú szerveződéseit kell tartalmaznia.
- 7.1.1.4. A **koreográfia általános alapelveként (a művészi értékelésen kívül)** a kollektív munka 4 típusa (#7.1.2-7.1.5) felhasználható a kompozíció bármely részében, beleértve, de nem kizárólagosan a következőképp:
- A nehézségek alatt vagy a nehézségeken kívül
 - Mind az 5 tornász által vagy alcsoportokban
 - Bármilyen időtartammal
 - A kollektív munka különböző típusainak kombinálásával (pl.: kórus egy alcsoporttal, amely kontrasztot mutat be)
 - Stb.
- 7.1.1.5. Ahhoz, hogy a **művészi értékelés kötelező elemként** elismerje, a kollektív munka mind a 4 típusát (#7.1.2-7.1.5) a nehézségi összetevőkön (DB, DE, R, DC) kívül kell végrehajtani, és az **alábbi meghatározásoknak megfelelően kell teljesíteni**:

7.1.2. Végrehajtás szinkronban

- 7.1.2.1. **Ugyanazon mozgás egyidejű végrehajtása** (azonos amplitúdóval, tempóval, dinamikával stb.).
- 7.1.2.2. Mind az **5 tornásznak** szinkronizált mozdulatokat kell végrehajtania.
- 7.1.2.3. A művészi összetevőként való elismeréshez szükséges időtartam: legalább 2 másodperc szinkronban.

7.1.3. Végrehajtás „kórusban”

- 7.1.3.1. A kórus különböző hangjait bemutató, együtt éneklő tornászok: **különböző mozdulatok egyidejű végrehajtása**, amelyek együttesen egy koreográfiai egységet alkotnak.
- 7.1.3.2. Mind az 5 tornásznak más-más szerepet kell játszania, összesen **5 különböző szerepet**. Mind az 5 szerepnek mozdulatokból kell állnia, nem csak egy rögzített pózból.
- 7.1.3.3. A **“koreográfiai egység”** a tornászok közötti kapcsolat bemutatásával jön létre; nem elegendő 5 különálló, független egyéni fellépni.
- 7.1.3.4. Példák a kapcsolat bemutatásának módszereire:
- Egy alakzat változatai
 - Azonos kéziszer munka változatai
 - Szoros alakzatban történő munkavégzés
 - Közös mozgásirány
 - Ugyanazon hangsúlyok kiemelése
 - Egy közös tekintet
- 7.1.3.5. A művészi összetevőként való elismeréshez szükséges időtartam: legalább **2 másodperc** mind az 5 tornász által folyamatosan a különböző szerepekben. A szerepek az időtartam alatt változhatnak (pl.: szint vagy modalitás) mindaddig, míg egyetlen tornász sem hajtja végig ugyanazt a mozdulatot egyszerre.



7.1.4. Végrehajtás „gyors egymásutánban” vagy „kánonban”

- 7.1.4.1. **Ugyanazon vagy egymáshoz kapcsolódó mozgások nem szinkronizált végrehajtása:** A mozdulatot különböző tornászok vagy alcsoportok ismétlik, minden tornász/alcsoport a másik után, egyenlő időközökkel.
- 7.1.4.2. A **gyors egymásutánban** azt jelenti, hogy minden tornász közvetlenül az előző tornász kezdete után kezdi a mozdulatsort. Az előző tornász még nem fejezte be a mozdulatsort, amikor a következő elkezd; a végrehajtásban időbeli átfedés van. A zene diktálja a tempót, nincs minimális vagy maximális szünet a mozdulatok között.
- 7.1.4.3. A **kánon** azt jelenti, hogy minden tornász/alcsoport akkor kezdi a mozdulatsort, amikor az előző tornász/alcsoport már **befejezte**; nincs időbeli átfedés a végrehajtásban.
- 7.1.4.4. Mind az **5 tornásznak** közvetlenül részt kell vennie, különböző szerveződés és különböző szerepek lehetségesek. Példák:
- Egy tornász ad egy-egy impulzust a többi tornásznak; az impulzusokat gyors egymásutánban adja.
 - A tornáspárok kánonban emelik fel az utolsó tornászt: A kezdő pár felemeli a társát, aki emelt helyzetben mozdulatokat hajt végre. Miután az ő műveletük befejeződött, a következő pár is felemeli a partnert, megismételve ugyanazokat a mozdulatokat.
- 7.1.4.5. A művészi összetevőként való elismeréshez szükséges időtartam: legalább **2 másodperc**, ami az első tornász vagy alcsoport mozdulatának kezdetétől az utolsó tornász vagy alcsoport mozdulatának befejezéséig tart.

7.1.5. Végrehajtás „kontrasztban”

- 7.1.5.1. **2 különböző típusú mozgás egyidejű végrehajtása**, amely az alábbi lehetőségek közül 1 vagy több révén kontrasztot hoz létre:
- Kontraszt a tempóban (lassú - gyors)
 - Kontraszt az intenzitásban (erővel - lágyan)
 - Kontraszt a szintben (test felegyenesedve – test a talajon vagy a talaj közelében / kéziszor magasan – kéziszor a talajon vagy a talaj közelében)
 - Kontrasztos haladás: 2 tornászcsoporth(ok) különböző irányba halad(nak), egymást keresztezve; legalább 1 csoportnak irányt kell váltania.
- 7.1.5.2. Mind az **5 tornásznak** a 2 ellentétes művelet közül 1-et kell végrehajtania: 3 vagy több különböző művelet végrehajtása nem felismerhető.
- 7.1.5.3. A 2 mozdulatnak nem csak „különbözőnek” kell lennie, hanem **kontrasztosnak** is. Példák: A térdmagasságban bemutatott spirálok és a derékmagasságban végrehajtott spirálok „különbözőek”, de nem teremtenek egyértelmű kontrasztot. A bokához közeli spirálok és a fej feletti spirálok különböznek és kontrasztosak is.
- 7.1.5.4. Amikor mind az 5 tornász egyszerre kezd egy elemet kontrasztos mozdulattal, majd szerepet cserél, azt kontrasztos mozdulatként és nem gyors egymásutánisággként/kánonként kell elismerni.
- 7.1.5.5. A művészi összetevőként való elismeréshez szükséges időtartam: legalább **2 másodperc** folyamatos kontrasztban. A szerepek és a kontrasztok típusai változhatnak az időtartam alatt (pl.: 3 lassú + 2 gyors → 3 gyors + 2 lassú → 1 állva + 4 a talaj közelében), mindaddig, amíg mind az 5 tornász a teljes időtartam alatt kontrasztban van.

7.2. Követelmények és értékelés

- 7.2.1. **A kollektív munka mind a 4 típusát** (#7.1.2-7.1.5) **legalább egyszer** be kell mutatni a nehézségi összetevőkön (DB, DE, R, DC) kívül és a fenti meghatározásnak teljes mértékben meg kell felelniük.
- 7.2.2. A kollektív munka minden egyes típusát a tornászok közötti időzítés kisebb végrehajtási hibáival ismerik el.
- 7.2.3. **Levonás 0.30 pont** minden egyes kollektív munkáért, amelyet nem a nehézségi összetevőkön kívül, vagy nem a meghatározás szerint hajtottak végre (#7.1.2-7.1.5).



8. KAPCSOLATOK

8.1. Az egyes tornászok kapcsolatainak meghatározása

- 8.1.1.** A kapcsolat a mozdulatok vagy nehézségek közötti „összekötés”. Jól kidolgozott kapcsolatok és/vagy összekötő lépések szükségesek ahhoz, hogy az előadásban harmóniát és folytonosságot teremtsenek.
- 8.1.2.** Mind a test, mind a kéziszer mozgásának logikus, szándékos kapcsolatban kell állnia egymással, hogy egy mozdulat/elem azonosítható okból menjen át a következőbe.
- 8.1.3.** Ezek a mozdulatok közötti összeköttetések lehetőséget nyújtanak a kompozíció jellegének megerősítésére is.
- 8.1.4.** Az elemeket simán és logikusan kell összekapcsolni, hosszadalmas előkészületek és szükségtelen megállások nélkül. A szándékos, a kompozíció jellegét támogató vagy stratégiai szüneteket létrehozó megállások elfogadottak.
- 8.1.5.** Az egyértelmű cél és logika nélkül egymás mellé rendezett elemek egymástól független cselekvések sorozatává válnak. Az ilyen kapcsolatok megakadályozzák a történet teljes kibontakozását, valamint a kompozíció egyedi identitását. Példák minden egyes különálló tornász logikátlan kapcsolataira:
- Egy test- vagy kéziszermozdulatból/nehézségből egy másikra való hirtelen vagy logikátlan átmenet
 - Hirtelen váltás az álló- és talajhelyzet között, világos cél és logika nélkül
 - Hirtelen elfordulás egy másik irányba, világos cél és logika nélkül
 - A haladási irány hirtelen megváltoztatása, világos cél és logika nélkül
 - A kéziszer mozgási síkjának vagy irányának megváltoztatása, zökkenőmentes átmenet nélkül
 - Elhúzódnó átmenetek egyik mozdulatról a másikba, pl.: idő kell a következő elemre való felkészüléshez
- 8.1.6.** A logikátlan kapcsolatok származhatnak kompozíciós hibákból, elégtelenül kidolgozott technikából, vagy az előadás közbeni kiigazításokból (pl.: rövidítés/elemek kihagyása).

8.2. A csapatmunka kapcsolatainak meghatározása

- 8.2.1.** Az együttes kéziszercsapattól elvárt, hogy a koreográfia során egy egységként **dolgozzon és mozogjon**, és a tornászok között mindenkor egyértelmű kapcsolat legyen. Ez az elvárás magában foglalja az elemek közötti kapcsolatokat, a térformák közötti kapcsolatokat és a nehézségek előkészítését.
- 8.2.2.** Ezekben az összefüggésekben **a csapatmunka egységét** különböző módszerekkel lehet elérni, például:
- Fokozatos változással haladva egyik térformából a másikba, a tornászok közötti világos szervezethez mindig fenntartva, pl.: a vonalak megtartásával, azonos távolságok megtartásával stb.
 - A tornászok azonos irányba haladnak, de különböző távolságokat tesznek meg
 - A tornászok különböző irányokba és távolságokkal, de azonos mozdulatsorokat mutatnak be
 - A tornászok különböző irányokba és távolságokkal, de egyértelműen azonos hangsúlyokat jelölve közlekednek
 - A kollektív munka elveinek alkalmazása
- 8.2.3.** Amikor az elemek összekötése **a csapatmunka megszüntetésével** történik a kapcsolatok során – nincs kapcsolat a tornászok között a térforma, az irány, a mozdulat típusa stb. révén – a „logikátlan kapcsolat” miatt levonás jár. Példák a csapatmunka logikátlan kapcsolataira:
- Átmenetek, ahol a tornász(ok) egyszerűen csak sétál(nak)/fut(nak) egyik térformából a másikba
 - Átmenetek, ahol a tornászok új pozícióba vesznek fel a talajon, rendezetlen útvonalat, irányt, távolságot stb. használva.
 - Átmenetek, ahol néhány tornász hamarabb készen áll partnereinél a következő elemre, megáll és várja a partnereket



8.3. Értékelés

- 8.3.1.** Az egymástól független elemek sorozatát tartalmazó kompozícióért levonás jár.
- 8.3.2.** A logikátlan kapcsolatokért minden alkalommal **0.10 pont** levonás jár, legfeljebb **2.00 pontig**.
- 8.3.3.** A logikátlan összekötésért járó levonás **mozdulatonként/összeköttetésenként csak egyszer** szabható ki, függetlenül a hibát végrehajtó tornászok vagy kéziszeresek számától és függetlenül attól, hogy az egyéni kapcsolatok és a csapat kapcsolatai egyidejűleg logikátlanok.
- 8.3.4.** Nem jár levonás azokért a kapcsolatokért, amelyeknél a tornász(ok) megáll(nak)/szünetet tart(anak) a kompozíció végrehajtása során olyan technikai **nagy hibák** miatt, mint a kéziszer ejtése, egyensúlyvesztés támaszkodással vagy eséssel, futás egy pontatlan repülési ívű dobás miatt, vagy megállás a csomók kibontása/beleakadás kitekerése miatt.

9. RITMUS ÉS ZENEI BEFEJEZÉS

9.1. Meghatározás

- 9.1.1.** A test és a kéziszer mozgásának pontosan meg kell felelnie a zenei hangsúlyoknak és a zenei frázisoknak.
- 9.1.2.** Mind a test, mind a kéziszer mozgását a zene tempójának kell vezetnie.
- 9.1.3.** A gyakorlat végének pontosan igazodnia kell a zene végéhez.

9.2. Értékelés

- 9.2.1.** A hangsúlyoktól vagy a frázisváltásoktól elkülönülő vagy a zene által meghatározott tempótól elszakadva végrehajtott mozdulatokért **minden alkalommal 0.10 pont levonás jár legfeljebb 2.00 pontig**.
- 9.2.2.** Példák a „ritmus” miatt járó levonásokra:
- Amikor egy mozdulat láthatóan a zene előtt vagy után hangsúlyos
 - Amikor egy egyértelmű hangsúlyt a zenében figyelmen kívül hagynak – nincs kiemelve a mozgással
 - Amikor a csapat egy nagy mozdulatot hajt végre, miközben a zenében nincs megfelelő hangsúly
 - Amikor a mozdulatok akaratlanul a zenei frázis előtt vagy után kezdődnek
 - Amikor a tempó változik és a csapat nem tükrözi a tempóváltást
 - Amikor az intenzitás változik és a csapat nem tükrözi a intenzitás változását
 - Amikor a zene véget ér elhalkulással és a csapat gyorsan mozog tovább, nagy mozgásokat végrehajtva az elhalkulás közben
- 9.2.3.** Az **egész csapatnak** a zenével összhangban kell befejeznie a gyakorlatot, mind az 5 tornásznak ugyanabban a pillanatban kell végeznie. Ha **a csapat egy része** a zene **vége előtt** vagy a **zene befejezése után** veszi fel a végpózt, vagy nem áll meg egyértelműen a versenytérület elhagyása előtt, levonás jár a zene és a mozgás közötti harmónia hiánya miatt a gyakorlat végén.

10. TÉRFORMÁK

10.1. Térformákat kell létrehozni a következő változatossággal:

- Elhelyezkedés a versenytérület különböző részein: középen, sarkokban, átlókban, vonalakban
- Kialakítás: körök, vonalak minden irányban, háromszögek stb.
- Amplitúdó: a kialakítás mérete/szélessége: széles, közepes és zárt

- 10.1.1.** **0.30 pont levonás jár a térformák kialakításának** nem megfelelő változatossága miatt: egy térformát túl sokat használtak más lehetséges alakzatokhoz képest.



10.1.2. 0.30 pont levonás jár a térformák amplitúdójának elégtelen változatossága miatt: egy méretet túl sokat használtak a többi mérethez képest.

Magyarázatok / példák		
Változatosság a térformák amplitúdójában – nincs változatosság a térformák kialakításában		
Változatosság a térformák kialakításában – nincs változatosság az alakzatok amplitúdójában		
Változatosság a térformák kialakításában és amplitúdójában – pontatlan vonalak (kivételi levonás)		

10.2. A versenyterületen és a különböző szintek között a mozgásnak folyamatosnak kell lennie anélkül, hogy a versenyterület **bármely pontján hosszabb ideig** tartózkodnának.

10.2.1. 0.30 pont levonás jár minden alkalommal, amikor ugyanaz a térforma és ugyanaz az elhelyezkedés a versenyterületen 3 vagy több egymást követő nehézségen keresztül megmarad.

Magyarázatok / példák
Az ugyanazon a helyen, ugyanabban a térformában történő nehézségek számának meghatározása céljából: Ha egy DB és egy DE ugyanabban a pillanatban kerül végrehajtásra, az 1 nehézségnek számít.



11. FOLYTONOSSÁG MEGSZAKÍTÁSA

11.1. A cél az összes művészi összetevő harmonikus kapcsolatának megteremtése, hogy egy egységes elképzelés jöhessen létre. A mozdulatok folyamatossága az elejétől a végéig hozzájárul a harmóniához és az egységhez.

11.1. Az a **súlyos technikai hiba**, amely megszakítja a kompozíció folytonosságát azáltal, hogy a tornász(oka)t arra kényszeríti, hogy megállítsa(k)/szüneteltesse(k) a kompozíció előadását, vagy **4 vagy több másodpercre** leállítsa(k) a művészi kép ábrázolását, 0.60 pont levonással jár gyakorlatonként 1 alkalommal, mint **összbüntetés** a gyakorlat végén. Példák olyan helyzetekre, amelyek a folytonosság megszakítását okozhatják:

- Kéziszer ejtése nagy helyváltoztatással
- Leejtett, törött vagy használhatatlan kéziszer kicserélése
- Kötél- vagy szalagcsomó kibontása
- A kéziszerbe történő nem szándékos betekeredés kibogozása
- A tornász(ok) szünetet tart(anak), időt szánva arra, hogy kitalálja(k), hol folytassa(k) a gyakorlatot

11.2. A 4 vagy több másodperces megszakítás alatt **más művészi összetevők nem kerülnek kiértékelésre**: nem jár további levonás a ritmusért kéziszerral történő kapcsolatért stb. Továbbá a kiviteli bírók csak a kezdeti technikai hibát büntetik, a megszakítás alatt nem alkalmaznak további levonásokat (statikus kéziszer, szalag a talajon stb. (lásd Kivitel #2.2.3 and #2.4.1).

11.3. Ha a technikai hiba/hibák **4 másodpercnél kevesebb időre** szakítják meg a folytonosságot (egyszer vagy többször a gyakorlat során), a „folytonosság megszakítása” miatt nem jár levonás, az ilyen megszakítások miatt a ritmus kerül értékelésre.

Magyarázatok / példák

A folytonosság megszakításáért járó levonás minden olyan esetben jár, amikor a kéziszer 4 vagy több másodpercre leesik, még akkor is, ha a tornász folytatja a táncot: Ha a kéziszer kontrollálatlanul mozog és/vagy 4 vagy több másodpercig mozdulatlanul fekszik, az a gyakorlat folytonosságának megszakítása a kéziszer miatt.

Ha a tornászok képesek álcázni, hogy a kéziszer leesett úgy, hogy az egyáltalán nem tűnik elejtettnek, hanem úgy néz ki, mintha a gyakorlatot folytatnák a kéziszerral (pl. lassan gurul a labda és a tornászok mellette táncolnak), akkor nem jár levonás a folytonosság megszakításáért.

12. TESTI ÉPÍTMÉNYEK/EMELT POZÍCIÓK

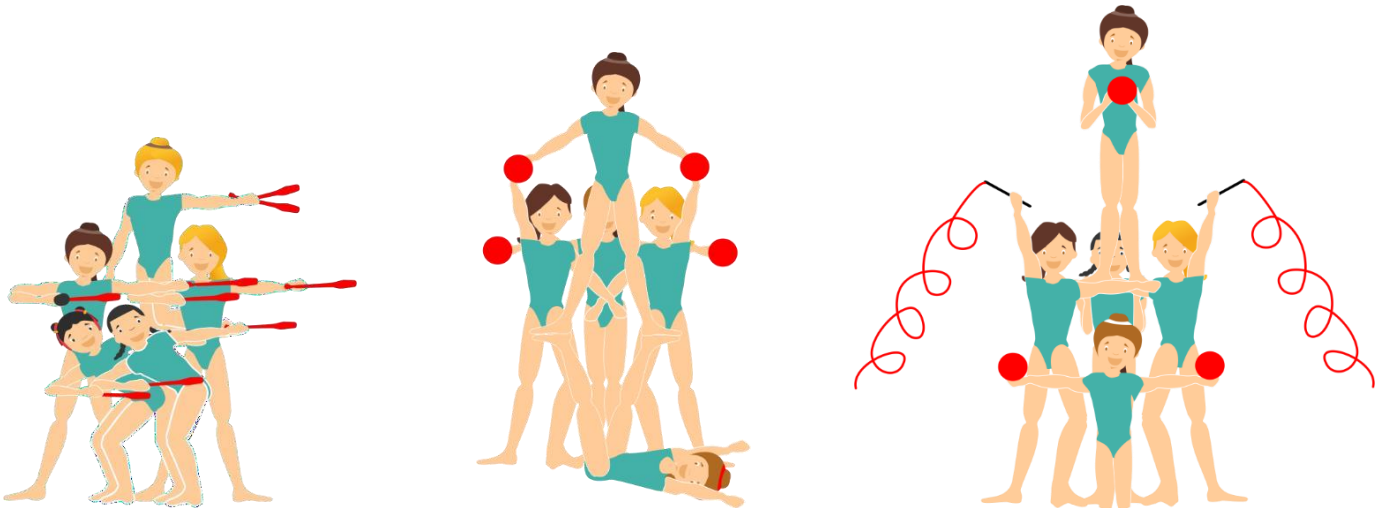
12.1. A gyakorlat elején, közben és/vagy a végén lehet olyan elemeket vagy pózokat használni, ahol 1 tornász a talajról felemelkedik a többi tornász(ok)ra és/vagy a kéziszerekre támaszkodva feltéve, hogy:

- **Maximum** egyszerre **1 tornász van felemelve** a talajról
- A tornászt **4 másodpercnél kevesebb időre** van felemelve a talajról:
 - Kiindulóhelyzet: Kevesebb, mint 4 másodperc telik el a kezdő tornász kezdeti mozdulatától a felemelt tornász talajra érkezéséig.
 - Befejező helyzet: Kevesebb, mint 4 másodperc telik el a tornász talajról való távozásától az utolsó tornász utolsó mozdulatáig.
- Az emelt tornászt fel lehet emelni vagy felmászhat felemelt helyzetbe, de **nem ugorhat a felemelt helyzetbe**, nem lehet a levegőbe dobni, leugrani, vagy leesni a felemelt helyzetből.
- A felemelt tornász nem hajthat végre kézállást, könyökállást vagy a tarkóállás bármilyen variációját. Ettől eltekintve a pozíció vagy a mozgás szabadon választható.
- Minden tornásznak, aki a támaszt biztosítja lábbal, térdel vagy háttal a talajon kell elhelyezkednie, semmilyen hídváltozat nem lehetséges.

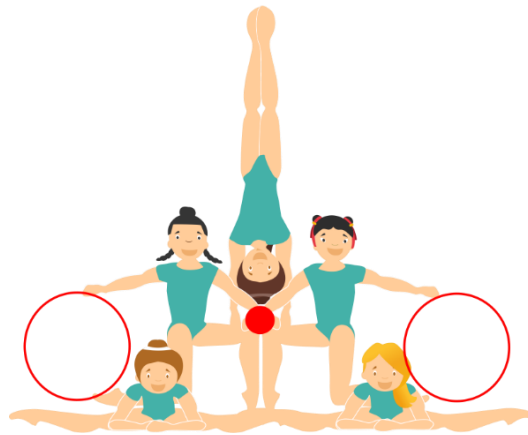
12.2. A fenti követelményeket nem teljesítő, pl.: 4 vagy több másodpercig tartott építményért vagy emelt pozícióért **0.60 pont levonás jár**.



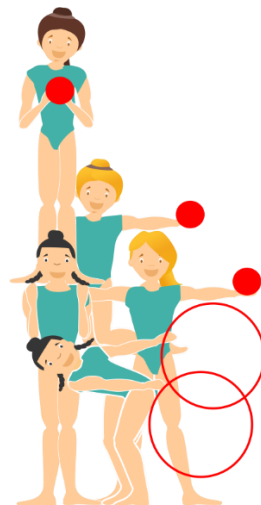
1. **példa:** Engedélyezett emelt pozíciók



2. **példa:** Nem engedélyezett emelt pozíció: Kézállás



3. **példa:** Nem engedélyezett emelt pozíció: 2 tornász van emelt helyzetben



13. KAPCSOLAT A KÉZISZEREK ÉS TORNÁSZOK KÖZÖTT

- 13.1. A gyakorlat elején** 1 vagy több tornász lehet **kéziszer nélkül**. A gyakorlat ilyen szakaszának a kezdő tornász kezdeti mozgásától számított 5 másodpercnél rövidebbnek kell lennie.
- 13.2.** Ha a kéziszeres és a tornászok nem egyszerre kezdenek el mozogni, a különböző mozdulatoknak gyorsan, 4 másodpercnél rövidebb időn belül kell követniük egymást, hogy elkerülhető(k) legyen(ek) a statikus tornász(ok)/kéziszer(ek).
- 13.3. A gyakorlat alatt** 1 vagy több tornász lehet kéziszer nélkül, amennyiben ez kevesebb, mint 5 másodpercig tart.
- 13.4. 0.30 pont levonás jár**, ha 1 vagy több tornász 5 vagy több másodpercig **kéziszer nélkül** van (gyakorlatonként egy alkalommal jár a levonás, akár kompozíciós, akár technikai hiba miatt).
- 13.5. A gyakorlat végén** minden tornász tarthat vagy érintkezhet 1 vagy több kéziszerral. Ebben az esetben 1 vagy több tornász lehet a végpózban kéziszer nélkül.
- 13.6. 0.60 pont levonás jár**, ha 1 vagy több kéziszer szabadon fekszik a talajon, anélkül, hogy kapcsolatban lenne bármelyik tornásszal (sem közvetlenül, sem egy másik kéziszereken keresztül) a kezdő- vagy a végpózban (kompozíciós hiba). Példák:
- 10 buzogány egy nagy körben összeillesztve. Egy tornász közvetlenül érintkezik 2 buzogánnyal. A fennmaradó 8 buzogány a buzogányok körén keresztül érintkezik: nincs levonás.
 - 2 karika szabadon fekszik a talajon, érintkeznek egymással, de egyik karika sem érintkezik egyetlen tornásszal sem. Levonás: 0.60 pont.



14. MŰVÉSZI HIBÁK AZ EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT GYAKORLATOKBAN

Ezt a táblázatot a szöveges bekezdésekben (#2-13) található teljes magyarázatok figyelembevételével kell olvasni.

A több pontból álló mezőkben az összes pontnak „teljesülnie kell” ahhoz, hogy a mező alkalmazható legyen, kivéve, ha a mezőben szerepel a „vagy” kifejezés.

Levonások	0.30 pont	0.60 pont	1.00 pont
VEZÉRGONDOLAT és a MOZGÁS KARAKTERE	Jelen van a gyakorlat többségében: - Jelen van a vezérgondolat - A gyakorlat nagy részének van karaktere - A testrészek változatossága jó - A mozgástípusok változatossága jó - Változatossággal vagy nélkül a csapatmunka szerveződésében (nem követelmény)	Jelen van a gyakorlat egyes részeinél: - Egyértelmű egység a részletek és a zene között - Legalább 5 résznek van karaktere - Változatossággal vagy nélkül (nem követelmény)	Nem prioritás: Kevesebb, mint 5 résznek van karaktere
TESTI KIFEJEZÉS	A gyakorlat egyes részeiben kidolgozott: - Teljes részvétel legalább 2 részben - Kevesebb, mint 4 pillanatban nincs részvétel	Pillanatnyilag kialakult, vagy nem alakult ki a gyakorlatban: - Teljes részvétel kevesebb, mint 2 részben - vagy 4 vagy több pillanatban nincs részvétel <i>Részleges részvétel a gyakorlat bármely időtartamában előfordulhat.</i>	
ARCKIFEJEZÉS	Pillanatnyilag kialakult, vagy nem alakult ki a gyakorlatban: - Teljes mértékben priorizált kevesebb, mint 2 részben - vagy 4 vagy több pillanat üres vagy koncentrált arccal		
TÁNCOS LÉPÉS (követelmény: 2)	Minden egyes hiányzó, ritmusban és karakterrel végrehajtott táncos lépés kombinációért		
DINAMIKAI VÁLTÁS és EFFECTEK (követelmény: összesen 4)	Minden egyes hiányzó dinamikai váltás/effekt		
KOLLEKTÍV MUNKA (követelmény: 4 típus)	A kollektív munka minden egyes hiányzó típusáért (szinkron, kórus, gyors egymásutánosság/kánon, kontraszt)		



KAPCSOLATOK	Levonások									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RITMUS	Levonások									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Levonások	0.30 pont			0.60 pont			1.00 pont			
TÉRFORMÁK	A térformák kialakításának változatosságának hiánya									
	A térformák amplitúdójának változatosságának hiánya									
	Ugyanaz a térforma fenntartva a versenyterületen 3 vagy több egymást követő nehézségen keresztül (levonás minden egyes nehézségi sorozatért)									
FOLYTONOSSÁG MEGSZAKÍTÁSA				A kompozíció folytonossága 4 vagy több másodpercre megszakad egy súlyos technikai hiba miatt (gyakorlatonként 1 levonás)						
TESTI ÉPÍTMÉNYEK/ EMELT POZÍCIÓK				Nem megengedett építmény, vagy 4 vagy több másodpercig tartó emelt építmény pozíció (levonás minden elemért)						
KAPCSOLAT A KÉZISZEREK ÉS A TORNÁSZOK KÖZÖTT	1 vagy több tornász kéziszér nélkül van 5 vagy több másodpercig (levonás 1 alkalommal gyakorlatonként)			Ha 1 vagy több kéziszér nem érintkezik egyetlen tornásszal sem a kezdő- vagy a végpózban (kompozíciós hiba)						
ZENEI BEVEZETŐ	A zenei bevezető 4 vagy több másodperc									
ZENEI NORMÁK	A zene nem felel meg a szabályoknak									
Zene-mozgás a GYAKORLAT VÉGÉN	A zene és mozgás közötti harmónia hiánya a gyakorlat végén									



1. KIVITELI BÍRÓI PANEL ÉRTÉKELÉSE

- 1.1.** A kiviteli zsűri (E) bírói megkövetelik, hogy az elemeket esztétikai és technikai tökéletességgel hajtsák végre.
- 1.2.** Az együttes kéziszerccsapat tornászaitól elvárt, hogy gyakorlatukba csak olyan elemeket építsenek be, amelyeket teljes biztonsággal és magas szintű technikai tudással képesek végrehajtani. Az ettől az elvárástól való minden eltérésért az E-bíróktól kiviteli levonás jár.
- 1.3.** Az E-bírók nem foglalkoznak a gyakorlat nehézségi szintjével. A zsűri köteles egyenlő mértékben levonni minden azonos nagyságrendű hibáért, függetlenül az elem vagy a kapcsolat nehézségétől.
- 1.4.** Az E-zsűri bírónak naprakésznek kell lenniük a ritmikus gimnasztikával kapcsolatban, ismerniük kell a kompozícióval szemben támasztott legújabb teljesítményelvárásokat, és tudniuk kell, hogyan változnak a normák a sportág fejlődésével. Ebben az összefüggésben azt is tudniuk kell, hogy mi az, ami lehetséges, mi az, ami elvárható, mi a kivétel, és mi az, ami különleges.
- 1.5.** A helyes végrehajtástól való minden eltérés technikai hibának minősül és a bírónak ennek megfelelően kell értékelniük. A levonás mértékét (kis, közepes vagy nagy hiba) a helyes végrehajtástól való eltérés mértéke határozza meg. Az elvárt tökéletes teljesítménytől való minden egyes látható technikai eltérés esetén a következő levonásokat kell alkalmazni:
- **Kis hiba 0.10 pont:** bármilyen kisebb vagy enyhe eltérés a tökéletes kivitelezéstől
 - **Közepes hiba 0.30 pont:** bármilyen egyértelmű vagy jelentős eltérés a tökéletes végrehajtástól
 - **Nagy hiba 0.50 pont vagy több:** bármilyen nagy vagy súlyos eltérés a tökéletes kivitelezéstől
- 1.6.** A kiviteli hibákat minden alkalommal büntetni kell és minden egyes hibás elemért levonás jár.
- 1.7. Végső E pontszám:** A végső kiviteli levonás **10.00 pontból** kerül levonásra.

Magyarázatok / példák

A levonások táblázatában a zöld mezők azt jelzik, hogy minden egyes technikai hiba esetén csak 1 levonás – a legmagasabb alkalmazandó büntetés – jár ebből a sorból.

Az összes felsorolt büntetést minden egyes alkalommal le kell vonni, függetlenül a hibát végrehajtó tornászok számától (összesített büntetések) kivéve, ha vastag betűkkel van jelölve, hogy minden egyes tornászért jár a levonás.

2. A KIVITELI LEVONÁSOK MAGYARÁZATAI

2.1. A testmozgásokra vonatkozó kiviteli levonások magyarázatai

- 2.1.1.** A "testmozgás során helytelenül tartott testrész" esetén 1 levonás jár „**minden egyes helytelen szegmensért**” és a büntetés „**minden egyes alkalommal**” jár. Ez azt jelenti, hogy:

- 2.1.1.1.** Ugyanaz a szegmens a test mindkét oldalán:

- Mindkét térd egyidőben hajlított: 0.10 pont a „**térdekért**” 1 alkalommal
- Mindkét lábfej egyszerre nem spiccel: 0.10 pont a „**lábfejekért**” 1 alkalommal

2.1.1.2. Ugrás(ok) előkészítéssel:

- 1 spárga ugrás, mindkét térd és mindkét lábfej helytelen tartásával: 0.10 pont a térdekért és 0.10 pont a lábfejekért = 0.20 pont
- Chassé mindkét térd és mindkét lábfej helytelen tartásával + spárga ugrás mindkét térd és mindkét lábfej helytelen tartásával: 0.10 pont a térdekért és 0.10 pont a lábfejekért a chassénál + 0.10 pont a térdekért és 0.10 pont a lábfejekért az ugrásnál = 0.40 pont.
Chassé mindkét térd és mindkét lábfej helytelen tartásával + spárga ugrás mindkét térd és mindkét lábfej helytelen tartásával: 0.10 pont a térdekért és 0.10 pont a lábfejekért a chassénál + 0.10 pont a térdekért és 0.10 pont a lábfejekért az 1. ugrásnál + 0.10 pont a térdekért és 0.10 pont a lábfejekért a 2. ugrásnál = 0.60 pont.

2.1.1.3. Egyensúlyok és forgások egy lábon végrehajtva:

- A támaszláb térdét és az emelt láb térdét együtt, egy szegmensként büntetik: minden egyes DB maximum 0.10 ponttal büntethető a hajlított térd(ek)ért.
- A támaszláb lábfejét (pl.: alacsony relevé vagy befelé forduló lábfej) és az emelt láb lábfejét (pl.: spicc vagy befelé forduló lábfej) együtt, egy szegmensként büntetjük: minden egyes DB maximum 0.10 ponttal büntethető a helytelenül tartott láb(ak)/relevé miatt.

2.1.1.4. Fordulatos elemek:

- **Függőleges fordulatok** sorozata, pl.: 3 chainé, mind hajlított térddel: 0.10 pont a térdekért 1 alkalommal = 0.10 pont.
- **Preakrobatikus elemek** sorozata, pl.: 3 bogni, mind hajlított térddel: 0.10 pont a térdekért minden egyes preakrobatikus elemnél = 0.30 pont
R bognival + 3 chainé + 2. bogni, mind hajlított térddel: 0.10 pont az 1. bogniért $\pm$ 0.10 pont a chainéért $\pm$ 0.10 pont a 2. bogniért = 0.30 pont.

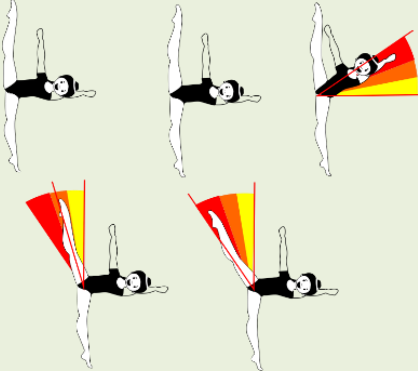
2.1.1.5. Különböző típusú haladások:

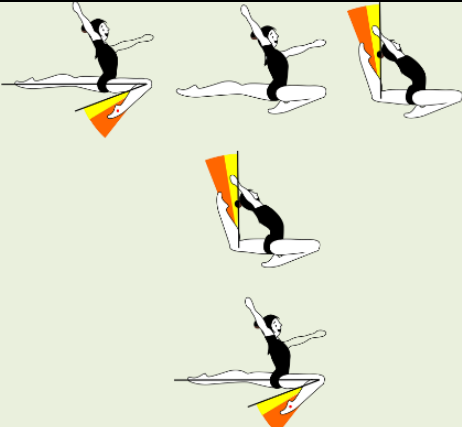
- 6 sétáló lépés, helytelenül tartott lábfejekkel végrehajtva = 1 modalitás = 0.10 pont 1 alkalommal
- 4 menetelő lépés, helytelenül tartott lábfejekkel végrehajtva = 1 modalitás = 0.10 pont 1 alkalommal
- 1 táncos lépés kombináció 3 különböző modalitással, helytelenül tartott lábfejekkel végrehajtva = levonás minden egyes modalitásért = 0.30 pont.

2.1.2. A vállak és törzs **szimmetrikus helyzete** a testtechnikai nehézségek során lényeges technikai szempont különösen a tornász egészsége miatt. Az aszimmetrikus pozíciókért levonás jár, mint „helytelenül tartott szegmens”.

2.1.3. Eltérések a testtechnikai nehézségeknél:

- Minden egyes levonást külön-külön kell alkalmazni minden egyes hiba esetén. Ha a testtechnikai nehézség több hibás formát is tartalmaz bármelyik tornász által, a büntetés minden egyes helyes formától való eltérésért jár.

Magyarázatok / példák		
Végrehajtás	Leírás	Kiviteli levonás
	<i>Spárga:</i> 1 tornász közepes eltérése + 1 tornász nagy eltérése <i>Törzs:</i> 1 tornász nagy eltérése	0.50 pont + 0.50 pont

	Öz: 2 tornász közepes eltérése Gyűrű: 2 tornász közepes eltérése	0.30 pont + 0.30 pont
---	--	--

2.1.4. Eltérések és hibás szegmensek **Fouetté egyensúlynál:**

- A Fouetté egyensúly **1 DB**: csak a DB **leggyengébb formájának** eltéréseért jár levonás. Azonban minden formánál több eltérési büntetés is lehet, pl.: spárganyítás + törzs.
- Minden **testrészerért** csak egyszer jár levonás a DB során (~~támaszláb térde maximum 1 alkalommal, emelt láb térde maximum 1 alkalommal~~ legfeljebb 0.10 pont a térd(ek) esetében, legfeljebb 0.10 pont a lábfej(ek) esetében, legfeljebb 0.10 pont a kar(ok) esetében stb.).

2.1.5. Ugrás **átlépő technikával**: Az ugrásoknak 3 fázisa van. Elrugaskodás, repülési fázis és leérkezés. A tornásznak az ugrás teljes potenciálját (a szükséges formát) a repülés legmagasabb szakaszában kell teljesítenie, nem pedig 2 különböző formában. Ha ez a követelmény nem teljesül, akkor az „átlépő technika” (kip movement) miatt levonás jár.

2.1.6. Ha az egyensúly nehézség alatt a következő hibák lépnek fel: a formát nem tartják meg legalább 1 másodpercig és egyensúlyvesztés történik ellépéssel:

- A levonás 0.30 pont + 0.30 pont (függetlenül a hibát végrehajtó tornászok számától).

2.1.7. Forgás nehézségnél **csúszás, beleszökkenés** és **egyensúlyvesztés** előfordulhat együttesen is:

- A “csúszás” a forgás közbeni enyhe, sima elmozdulásra utal, amely abból ered, hogy a tornász középpontja a támaszláb lábfejének vagy annak elülső részének különböző része(i)re helyeződik át.
- A “beleszökkenés” egyensúlyvesztés, általában haladással, hirtelen és nagy elmozdulással a forgás során. A “beleszökkenés” nem feltétlenül jelenti azt, hogy a tornász elveszíti a fizikai kontaktot a talajjal. A beleszökkenés annak az eredménye, hogy a tornász középpontja már nem a támaszláb lábfeje vagy annak elülső része felett van és hirtelen korrekcióra van szükség az irányítás visszaszerzéséhez.
- Ugyanazon forgás nehézségen belül a tornász csak egyszer kap levonást a csúszásért VAGY egyszer az egyensúlyvesztésért még akkor is, ha a nehézség különböző pillanataiban különböző technikai hibák történnek: csúszás az elején, egyensúlyvesztés beleszökkenéssel a közepén és kidőlés a tengelyből ellépéssel a végén = összesen 0.30 pont.

2.1.8. A „statikus tornász” akkor alkalmazható, ha egy vagy több tornász (teljes levonás) 4 vagy több másodpercig mozdulatlan. Pl.: együttműködés alatt, egy vagy több tornász szolgál támaszként vagy akadályként és mozdulatlanul áll 4 vagy több másodpercig.

2.2. Az egyes kéziszerrel végrehajtott technikákra vonatkozó kiviteli levonások magyarázatai

2.2.1. Ha a szalagon kis **csomó** alakul ki és néhány mozdulat után közepes/nagy csomó keletkezik, csak 1 levonás jár a csomóért (a magasabb levonás a közepes/nagy csomó miatt).

2.2.2. **A talajon maradó szalagért** levonás jár, ha az anyag mozdulatlanul fekszik a földön. Nem jár büntetés, ha az anyag mozog a talajon.

- 2.2.3. A **talajon maradó szalagért** nem jár levonás, ha a tornász más hiba (csomó, beleakadás, szer ejtése stb.) miatt megállította/megszakította a gyakorlatot.

2.3. A minden kéziszér technikájára vonatkozó kiviteli levonások magyarázatai

- 2.3.1. Az **“egyszerű, helyben lépegetés a kéziszér repülése alatt”** levonás akkor jár, ha a repülési ív megfelelőnek tűnik, de a tornász – szándékosan vagy akaratlanul – kis, egyszerű lépés(ek)e)t hajt végre egyhelyben anélkül, hogy a kéziszér megmentése érdekében egyértelműen elmozdulna egy meghatározott irányba és anélkül, hogy nyilvánvalóan kapcsolódna a zene sajátos ritmusához és karakteréhez.
- 2.3.2. A **pontatlan repülési ív** miatt járó levonást akkor kell alkalmazni, ha a technikai hiba látható a pontatlan dobás miatt. Például, ha a tornásznak futnia kell vagy meg kell változtatnia a tervezett irányt, hogy megmentse a kéziszert a leeséstől.
- 2.3.3. A levonásokat tartalmazó táblázatban az egyszerű helyben lépésre/pontatlan repülési ívre vonatkozó sorban **csak a legmagasabb alkalmazandó büntetést** kell levonni. Például:
- Közvetlenül dobás után a tornász 4 egyszerű lépést hajt végre egyhelyben. Ezt követően a tornász rájön, hogy a repülési ív pontatlan és 3 lépést futva tesz meg a kéziszér felé, amelyet repülés közben elkap. Összesen 0.30 pont a levonás a pontatlan repülési ív miatti, a kéziszér megmentése érdekében tett 3 lépésért.
- 2.3.4. A **pontatlan repülési ív** miatt járó levonás csak akkor alkalmazandó, ha a kéziszert **repülés közben elkapják**: ha a pontatlan repülési ív a kéziszér elejtésével végződik, akkor csak a kéziszér ejtéséért jár levonás, a megtett lépések teljes számának megfelelően: lépések a kéziszér repülése közben + lépések a kéziszér földre esése után.
- 2.3.5. **2 vagy több tornász pontatlan repülési íve** esetén: A bíró egyszer büntet a legnagyobb megtett lépésszám alapján és csak egyszer minden nehézségért (akár egyidejű hiba, akár egymást követő hibák ugyanazon DB-n, R-n, DE-n, DC-n belül).
- 2.3.6. A **szalag** minden típusú **elkapásánál** a kéziszert általában a **bot végénél** kell elkapni. A szalagot el lehet kapni szándékosan az anyagánál is kb. 50 cm-re a rögzítéstől, feltéve, hogy ez az elkapás a következő mozdulat vagy a végpóz szempontjából indokolt. Ha a szalagot nem szándékosan (hiba miatt) az anyagnál kapják el, vagy a botot kapják el, de nem a végén, akkor levonás jár a „helytelen elkapás” miatt.
- 2.3.7. Minden kéziszert a **másik kéz** önkéntelen **segítségé** nélkül kell elkapni. Kivételek, amikor a másik kéz önkéntesen használható:
- Kötél: nyitott kötél elkapása
 - Karika: amikor a karika a vízszintes tengely körül forog
 - Labda: látótéren kívüli elkapásnál
 - Buzogány: összeillesztett buzogányok elkapása
 - Szalag: amikor szándékosan az anyagnál kapja el a tornász
- 2.3.8. A **hibás elkapásért** járó levonást akkor kell alkalmazni, ha a tornász a tervezett elkapást egy extra mozdulattal megszakítja, hogy megmentse a kéziszert a leeséstől és/vagy folytassa a következő mozdulatot.
- 2.3.9. Ha **elkapás közben a kéziszér talajt ér éppen**, mikor a tornász hozzáér a kéziszérhez, de azonnal visszanyeri az irányítást a kéziszér felett, nem számít ejtésnek. Az elkapás típusától függően a hibás elkapásért kiviteli levonás járhat.
- Példák:
- A karikát akkor kapják el kézzel, amikor a karika alsó része a talajt érinti: levonás jár a helytelen elkapásért.
 - A lapos karikát a lábakkal a talajhoz szorítják, amikor a karika alsó része érinti a talajt: helyes elkapás, nincs levonás.
 - A szalagbotot a térdek között kapják el, miközben a szalagbot hegye a talajt érinti: helyes elkapás, nincs büntetés.



2.3.10. **Több kéziszér ejtése:** A kéziszér ejtésénél minden kéziszérért levonás jár (kivétel: egy pár buzogány), nem pedig a kéziszert elejtő tornászok száma vagy a kéziszert fellevő tornászok száma alapján. Egy elejtett kéziszér szerkezet, amelyet 1 egységként vesznek fel, 1 kéziszérként büntetendő. A szétesett kéziszér szerkezetnél viszont minden egyes alkotóelemért levonás jár. Példák:

- 2 tornász elejt 1-1 kéziszert. 1 tornász felveszi mindkettőt: Az 1. kéziszert 3 lépés után, a 2. kéziszert további 1 lépés után. 2 külön levonás: 1.00 pont + 0.70 pont.
- 1 tornász elejt 2 kéziszér (nem egy pár buzogányt). Egy másik tornász felveszi mindkettőt: Az 1. kéziszert 3 lépés után és a 2. kéziszert további 1 lépés után: 1.00 pont + 0.70 pont.
- 1 tornász elejt a 3 karikából álló szerkezetet. Egy másik tornász felveszi a szerkezetet 1 egységként 3 lépés után. 1 levonás: 1.00 pont.

2.4. A levonások kombinációinak magyarázata

2.4.1. Ha az előadás **folytonossága megszakad** (lásd Művészi, #10), pl.: ha a tornász megáll, hogy kioldjon egy csomót, nem kell levonást alkalmazni, mert „statikus a tornász”.

2.4.2. Ha a tornász(ok) **ugyanazon DB alatt** több kiviteli hibát hajt(anak) végre a kéziszérrel, a büntetési táblázat minden egyes mezőjét egyszer kell alkalmazni. Példa: Fouetté forgás a rajzolat eltéréssel (spirál) + rajzolat eltérése (kígyó) + nem szándékos betekeredés. 0.10 pont levonás a rajzolat eltéréseért = 0.30 pont levonás a beleakadásért = 0.40 pont.

2.4.3. Amíg a tornász **elejti a kéziszert** és a visszaszerzéséhez helyet változtat, illetve amíg visszatér a versenyterületre (mielőtt folytatja az előadást), a következők vonatkoznak rá (és nem a gyakorlatot folytató partnerekre):

- Ez időtartam alatt a testrészekért és a kéziszerek kezeléséért **további büntetést nem** kell alkalmazni.
- Ez időtartam alatt **csak** az egyensúly elvesztéséért (letámaszkodással vagy anélkül, illetve eséssel) és a további kéziszerek ejtéséért **jár levonás**.

2.4.4. Ha az együttes kéziszercsapat különböző tornászai különböző típusú hibás elkapásokat hajtanak végre ugyanazon nehézségen belül, a bírónak figyelniük kell a hibatípusokat és a levonásokat tartalmazó táblázat minden egyes sorából a legmagasabb büntetést kell alkalmazniuk. Példa:

- 1 tornász alkarhoz érésével kapja el a karikát
- 1 tornász karhoz érésével kapja el a karikát
- 1 tornász a másik kéz önkéntelen segítségével kapja el a karikát
- 1 tornász a test önkéntelen érintésével kapja el a labdát

A bírók az alkarhoz/karhoz való érésért járó legmagasabb büntetést (0.30 pont) + az önkéntelen segítséggel/érintéssel járó helytelen elkapásért járó legmagasabb levonást alkalmazzák (0.30 p.) = összesen 0.60 pont.



3. CSAPATMUNKA

3.1. A csapatmunka kiviteli levonásainak táblázata

Levonás	Kicsi 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Szinkron	Az egyéni mozdulatok és a csapat közötti szinkronizáció hiánya, vagy a CC egyenlőtlen időközönként történő végrehajtása		
Térformák	Pontatlan vonal(ak) a térformán belül		
Ütközés	Tornászok/kéziszerre közötti ütközés (+ minden következmény)		

4. TESTMOZGÁSOK

4.1. A testmozgásokra vonatkozó kiviteli levonások táblázata

Levonás	Kicsi 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Általánosságok	Befejezetlen mozdulat vagy amplitúdó hiánya a preakrobatikus elemek formájában		
	Testhelyzet beállítása (Példák: előkészítés során, kéz pozíciójának változtatása a talajon egyensúlyvesztés nélkül stb.)		
		Statikus tornász (4 vagy több másodpercig)	
Alap technika <i>Bármilyen összekötő mozdulat, fordultatos elem, mindenféle nehézség stb. alatt</i>	Testrész helytelen tartása mozgás során: 1 levonás minden egyes hibás szegmensért, minden alkalommal: beleértve a helytelen lábfejet/relevét, térd helyzetet, csípő helyzetet, hajlított könyököt, nem ellenőrzött karhelyzetet, felhúzott vagy aszimmetrikus vállakat, aszimmetrikus törzs helyzetet stb.		
	Egyensúlyvesztés: további mozgás <u>helyváltoztatás nélkül</u> (pl. beleszökkenés haladás nélkül, elülső lábfej elmozdulása vagy a támaszláb lábfejének/lábának megrázása, akaratlan kompenzációs mozgást stb.)	Egyensúlyvesztés/központ vesztés: további mozgás <u>helyváltoztatással</u> (pl. további lépés, beleszökkenés haladással, tengelyvesztés további lépéssel stb.):	Egyensúlyvesztés 1 vagy 2 kézre, vagy a kéziszerre történő támaszkodással Teljes egyensúlyvesztés eséssel: 0.70 (minden tornász)
Ugrások	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
	Ugrás átlépő technikával ("kip movement")		
	Kemény érkezés	Helytelen leérkezés: látható ívhelyzet a leérkezés utolsó fázisában	
Egyensúlyok	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
		A forma nincs megtartva legalább 1 másodpercig	



Forgások <i>Minden levonás forgásonként 1 alkalommal alkalmazandó</i>	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
	Nem szándékos talptámasz a forgás során		
	Csúszás		
Preakrobatikus elemek és függőleges tengely körüli fordultatos elemek csoportjai	Kemény érzés	Nem megengedett preakrobatikus elem technika	
		Séta kézállásban (2 vagy több támaszváltás)	

5. AZ EGYES KÉZISZEREK TECHNIKÁJA

5.1. Az egyes kéziszerekkel végrehajtott technikák kiviteli levonásainak táblázata

Levonás	Kicsi 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Karika 			
Alap technika	Helytelen szerkezelés: A sík eltérése, vibrálás, szabálytalan forgás a függőleges tengely mentén stb..	A testtel való nem szándékos érintkezéssel járó szerkezelés (Példa: a karika testhez szorítása a gurítások során/után, körzések a karika tengelye körül stb.)	
	Dobás utáni elkapás: Alkarhoz érés	Dobás utáni elkapás: Karhoz érés	
	Nem szándékosan befejezetlen gurítás a testen		
	Helytelen gurítás pattogással		
	Körzés közben a karra csúszik a karika		
		Áthaladás a karikán: Láb beleakad a karikába	
Labda 			
Alap technika	Helytelen szerkezelés: Labda az alkarhoz ér („befogják”) vagy látható szorítás az ujjakkal	A testtel való nem szándékos érintkezéssel járó szerkezelés (Példa: a labda testhez szorítása a gurítások során/után, körzések pattintások után stb.)	
	Nem szándékosan befejezetlen gurítás a testen		
	Helytelen gurítás pattogással		
	Elkapás 2 kézzel (Kivétel: Látótéren kívüli elkapás során használható a 2 kéz)		
Buzogány 			
Alap technika	Helytelen szerkezelés: Szabálytalan mozdulatok, túlságosan széttárt karok malomkörzésnél, a mozgás megszakitása kis körzéseknél stb.		
	A szinkron eltérése a 2 buzogány fordulatában dobások és elkapások során		
	Pontos sík hiánya a buzogányok aszimmetrikus mozgása során		



Szalag 			
Alap technika	Helytelen szerkezelés: Pontatlan átadás vagy áthaladás, akaratlanul középen tartott szalagbot, helytelen kapcsolat a rajzolatok között, csattanó szalag		
	Eltérés a szalag rajzolatában: A kígyók vagy spirálok nem elég szorosak, nem azonos magasságúak, amplitúdó stb.		
	Akaratlan testhez érés	Akaratlan testre vagy testrésze, vagy a bot köré tekeredés megszakítás nélkül	Akaratlan testre vagy testrésze, vagy a bot köré tekeredés megszakítással
	Kis csomó, minimális hatással a szerkezelésre		Közepes/nagy csomó: Hatással van a szerkezelésre
	A szalag vége akaratlanul a talajon marad a rajzolatok, dobások, echappé stb. végrehajtása közben (1 méterig)	A szalag vége akaratlanul a talajon marad a rajzolatok, dobások, echappé stb. végrehajtása közben (több, mint 1 méterig)	

6. MINDEN KÉZISZER TECHNIKÁJA

6.1. Az összes kéziszser technikájára vonatkozó kiviteli levonások táblázata

Levonás	Kicsi 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Technika		Statikus kéziszser (lásd Nehézségek, #3.5)	
Repülési ívek és elkapások <i>2 vagy több tornász pontatlan repülési íve: A bíró 1 alkalommal büntet a legtöbb megtett lépés alapján</i>	Pontatlan repülési ív és elkapás repülés közben, 1-2 lépés a pozíció beállításához a kéziszser megmentése érdekében vagy Egyszerű lépegetés egyhelyben a repülés alatt	Pontatlan repülési ív és elkapás repülés közben 3-4 lépéssel a kéziszser megmentése érdekében	Pontatlan repülési ív és elkapás repülés közben 5 vagy több lépéssel a kéziszser megmentése érdekében
	Helytelen elkapás: Példa: Elkapás a másik kéz akaratlan segítségével a kéziszser megmentése érdekében, a szalag elkapása nem szándékosan az anyagánál stb. (lásd még: labda, kivétel 2 kéz esetén)	Helytelen elkapás a testtel való akaratlan érintkezéssel	
Kéziszser ejtése <i>2 buzogány egymás utáni ejtésénél: A bíró a legtávolabbi buzogány visszaszerzésért megtett lépések száma alapján 1 alkalommal büntet</i>			A kéziszser ejtése és visszaszerzése helyváltoztatás nélkül (minden tornász)
			A kéziszser ejtése és visszaszerzése 1-2 lépés után: 0.70 (minden tornász)
			A kéziszser ejtése és visszaszerzése 3 lépés után: 1.00 (minden tornász)
			A kéziszser ejtése versenyerületen kívülre (távolságtól függetlenül): 1.00 (minden tornász)
			A kéziszser ejtése, majd a tartalék kéziszser felvétele úgy, hogy az eredeti kéziszser nem hagyta el a versenyerületet: 1.00 (minden tornász)
			A kéziszser ejtése a gyakorlat végén (nincs visszaszerzés): 1.00 (minden tornász)



1. KÉZISZER PROGRAM

FELNŐTT: 2 gyakorlat

2025		
2026-2028		
2029		
2030-2032		

JUNIOR: 2 gyakorlat

2025		
2026-2027		
2028-2029		
2030-2031		

2. TECHNIKAI PROGRAM JUNIOROK SZÁMÁRA – EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT

- 2.1. **Általánosságok:** A felnőtt együttes kéziszer csapatokra vonatkozó „Általános szabályok” mind érvényesek a junior együttes kéziszer csapatokra is.
- 2.2. A junior együttes kéziszer csapat versenyzők programja általában 2 gyakorlatból áll, 5 azonos kéziszerral (lásd A FIG Kéziszer Programját a juniorok és felnőttek számára az E. Mellékletben).
- 2.2.1. A FIG versenyek programja a junior együttes kéziszer csapatok számára tartalmazhat kötelelet is.
- 2.3. Az egyes gyakorlatok hossza: 2:15-2:30.
- 2.4. A juniorok számára az egyes kéziszer normáit és jellemzőit a FIG Kéziszer Szabályzat határozza meg.
- 2.4.1. A junior versenyzők versenyezhetnek felnőtt kéziszerrel.
- 2.5. Az együttes kéziszer csapat tornászai által használt minden egyes kéziszern szerepelnie kell a gyártó logójának és a „FIG által jóváhagyott” emblémának az egyes kéziszer (kötél, karika, labda, buzogány, szalag) meghatározott helyein. Egyetlen csapat sem versenyezhet nem jóváhagyott kéziszerrrel. Amennyiben az együttes kéziszer csapat nem jóváhagyott kéziszerrrel versenyez, a gyakorlat nem értékelhető (0.00 pont).
- 2.6. A Superior Zsűri elnökének kérésére minden kéziszer ellenőrizhető a csapat verseny csarnokba történő belépése előtt vagy egy gyakorlat végén és/vagy végrehajtható véletlenszerű sorsolás is a kéziszer ellenőrzésére.

3. JUNIOR EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT GYAKORLATOK NEHÉZSÉGÉNEK ÁTTEKINTÉSE

- 3.1. A csapat gyakorlata csak olyan elemeket tartalmazhat, amelyeket minden tornász biztonságosan, magas fokú esztétikai és technikai felkészültséggel képes végrehajtani.
- 3.2. **2 nehézségi összetevő** van:
- Testtechnikai nehézség **(DB)**, amely a következőket foglalja magában:
 - Nehézségek szercsere nélkül **(DB)**
 - Nehézségek szercserével **(DE)**
 - Dinamikus elemek fordulattal **(R)**
 - Szerttechnikai nehézségek **(DA)**, amely a következőket foglalja magában:
 - Nehézségek együttműködéssel **(DC)**
- 3.3. A nehézségi összetevők, amelyek csak az együttes kéziszer csapat gyakorlatokra vonatkoznak:
- **Szercserék (DE)** a tornászok között
 - **Együttműködések (DC)** a kéziszer és a tornászok között



3.4. Nehézségek követelményei:

Nehézségi összetevők			
Testtechnikai nehézség (DB) Maximum 6 DB/DE (időrendi sorrendben)		Szerttechnikai nehézség (DA) Nehézségek együttműködéssel (DC) Minimum 6 Maximum 10 (időrendi sorrendben)	
Nehézségek szercsere nélkül (DB) 3	Nehézségek szercserével (DE) 3		
Dinamikus elemek fordulattal (R) Maximum 1			
Speciális követelmények		Speciális követelmények	
Testtechnikai elemcsoportok: Ugrások  Minimum 1 Egyensúlyok  Minimum 1 Forgások  Minimum 1		Együttműködések: CC: Minimum 2 CR: Minimum 2 Kiosztás/több kéziszser elkapása: Minimum 2	

3.5. A nehézségi bírók azonosítják és feljegyzik teljesítésük sorrendjében a nehézségeket, függetlenül attól, hogy érvényesek-e vagy sem:

- A D-bírók 1. alcsoportja (**DB**): értékeli a szercserék nélküli nehézségek számát és értékét (**DB**), a szercserével végrehajtott nehézségek számát és értékét (**DE**) és a fordulattal végrehajtott dinamikus elemek számát és értékét (**R**). A bírók minden elemet szimbólumjelöléssel jegyeznek fel.
- A D-bírók 2. alcsoportja (**DA**): értékeli az együttműködéssel végrehajtott nehézségek számát és értékét (**DC**), valamint az együttműködések minimálisan előírt típusait. A bírók minden elemet szimbólumjelöléssel jegyeznek fel.

3.6. A nehézségek bemutatási sorrendje szabadon választható, elrendezésükkel kapcsolatban azonban tiszteletben kell tartani a művészi összetevőket (lásd Művészi rész).

4. TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉGEK (DB)

4.1. **Követelmény:** Minimum 3, maximum 3 DB értékelhető, beleértve minden 0.10 pont értékű, S-nél használt DB-t, 0.20 pont vagy magasabb értékű R-ban használt DB-t és bármilyen DE során használt DB-t.

4.2. Ha az együttes kéziszercsapat **több, mint 3 DB-t** hajt végre, csak az első 3 kerül értékelésre időrendi sorrendben (nincs levonás).

4.3. A felnőtt együttes kéziszercsapatoknál a DB-kre vonatkozó összes általános norma érvényes a junior együttes kéziszercsapatok számára is (az egyes DB-k értékeinek korlátozása nélkül), a következő kivétellel:

4.3.1 Csak 1 lassú fordulat elvégzésére van lehetőség, talpon vagy relevében. A 2. lassú fordulat nem értékelhető.



5. APPARATUS TECHNICAL ELEMENTS

5.1. A felnőtt együttes kéziszer csapatoknál a szer technikai elemekre vonatkozó összes általános norma érvényes a junior együttes kéziszer csapatok számára is, a következő kivétellel:

5.1.1 Szalag: Spiráloknál minimum 3 hurok, dugóhúzónál minimum 3 hurok, kígyónál minimum 3 hullám szükséges.

5.2. A kötél szer technikai elem csoportjainak összefoglaló táblázata

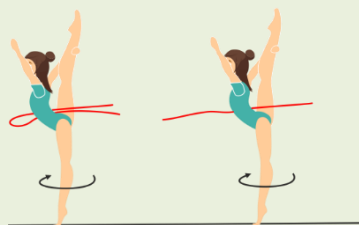
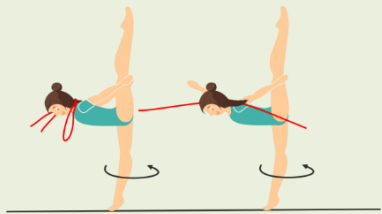
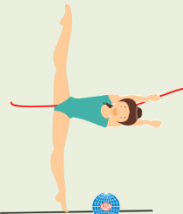
Szer technikai elem csoportok	
 A kötél egyik végének kiengedése és elkapása, fordulattal vagy anélkül (pl.: Echappé) Az egyik végénél tartott kötél szabad végének fordulata (pl.: spirál)	 - Körzés (min. 1) az egész kötéllel kétrét hajtva: - 2 csomó 1 kézben - 1-1 csomó mindkét kézben - 2 csomó 1 kézben és a kötél közepe a másik kézben - Körzések (min. 3) három- vagy négyrét hajtott kötéllel - Szabad fordulat (min. 1) a test egy része körül - Körzés (min. 1) a teljes, feszes, nyitott kötéllel, a közepénél vagy a végénél fogva - Malomkörzések (a kötél nyitott, közepén tartott/két- vagy többret hajtott) (lásd Nehézségek, #3.3.3)
 Nyitott kötél elkapása mindkét kézben 1 véggel, a test egyéb részének támogatása nélkül, magas dobásból	 - Testrésze csavarás (wrapping) vagy lecsavarás (unwrapping) - Spirálok kétrét hajtott kötéllel
 Áthaladás egész testtel vagy a test egy részével a nyitott kötélén keresztül előre, hátra vagy oldalra, továbbá: 2 vagy többret hajtott kötélén - a kötél dupla áthajtásával	
 Áthaladás a kötélén kis ugrások/ szökkenések sorozatával (min. 3): A kötél előre, hátra vagy oldalra fordul	

Magyarázatok / példák	
A kötél tartható nyitva, két-, három- vagy négyrét hajtva (1 vagy 2 kézben), de az alaptechnika az, amikor a nyitott kötél két kézben van ugrások és szökdelések alatt, melyeket minden irányban be kell mutatni: előre, hátra, oldalra, fordulatokkal stb.	
Az olyan elemek, mint a wrapping, lecsapás, malomkörzés, valamint a hajtott vagy csomózott kötél nem jellemző erre a kéziszerre, ezért nem szabad elárasztani velük a kompozíciót.	
	Legalább 2 nagy testrésznek (Példa: fej/nyak + törzs, karok + törzs, törzs + lábak stb.) át kell haladnia. Az áthaladás lehet: a teljes test át- és visszahaladása, vagy áthaladás visszahaladás nélkül és fordítva.
	Az echappé 2 műveletből álló mozdulat: - Az egyik kötélvég kiengedése - A kötél végének elkapása kézzel vagy a test egy részével a kötél fél fordulata után - A DB érvényes, ha a kötélvég kiengedése vagy elkapása (nem mindkettő) a DB bemutatása alatt történik
	A nyitott kötél elkapását magas dobás után úgy kell végrehajtani, hogy mindkét kézbe 1 csomó érkezzon, a lábfej, térd vagy a test bármely részének támogatása nélkül.
	Spirál variációk: „Echappé” -szerű kiengedés, amelyet a kötél 1 végének többszörös (2 vagy több) spirális fordulata és a kötél végének a kézzel vagy a test egyéb részével történő elkapása követ - Nyitott és feszes kötél egyik végét tartva az előző mozdulatból (nyitott kötél mozgása, elkapása, felvétele a talajról stb.) átvezetés spirálkörzésbe (2 vagy több), majd elkapás kézzel vagy a test egyéb részével. - A DB érvényes, ha a kiengedést, az elkapást vagy a többszörös (2 vagy több) spirál fordulatot a DB alatt hajtják végre.
	Wrapping Lehetséges „wrapping” vagy „unwrapping” bemutatása a DB alatt; ezek különböző szerkezelésnek minősülnek.



5.3. Instabil egyensúlyi helyzet

5.3.1 A kötél instabil egyensúlyi helyzete azonosnak tekinthető:

Magyarázatok / példák	
 	A hát mögött egyensúlyozott vagy a test egy részén felfüggesztett/lógó, nyitott vagy kétrét hajtott kötél a forgás DB alatt ugyanolyan egyensúlyi helyzetnek minősül: 1. példa: Azonos szertechnikai elem  2. példa: Azonos szertechnikai elem 
	Érvénytelen instabil egyensúlyi helyzetek:  Nyakban lógó kötél egyensúly közben  A nyitott kötél a hát mentén helyezkedik el

6. NEHÉZSÉGEK SZERCSERÉVEL (DE)

6.1. **Követelmények:** Minimum 3, maximum 3 DE kerül értékelésre.

6.2. Ha az együttes kéziszer csapat **több, mint 3 DE-t** hajt végre, csak az első 3 kerül értékelésre időrendi sorrendben (nincs levonás).

6.3. A felnőtt együttes kéziszer csapatoknál a DE-kre vonatkozó összes általános norma érvényes a junior együttes kéziszer csapatok számára is (az egyes DE-k értékeinek korlátozása nélkül), a következő kivétellel:

6.3.1 **Hosszú dobás:** a tornászok közötti **legalább 6 méteres** távolságot jelenti.

6.4. **5 kötéllel végrehajtott gyakorlatok:** Legfeljebb 2 DE mutatható be csomózott kötéllel időrendi sorrendben. Minden további DE összekötött végekkel nem érvényes DE.

6.5. **A DE-re vonatkozó speciális kritériumok összefoglaló táblázata: kötél dobása és elkapása**

Jelölés	Dobás speciális kritériumai + 0.10 pont minden alkalommal	Jelölés	Elkapás speciális kritériumai + 0.10 pont minden alkalommal
	Áthaladás a kötélén teljes testtel vagy a test egy részével dobás közben Legalább 2 nagy testrésznek át kell haladnia. Példák: Fej/nyak + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb.		
	Magas dobás nyitott és feszes kötéllel a végét fogva		Kötél elkapása 2 kézben 1-1 kötélvéggel
	Magas dobás nyitott és feszes kötéllel a közepés fogva		

7. DINAMIKUS ELEMÉK FORDULATTAL (R)

- 7.1. **Követelmények:** A gyakorlatban **legfeljebb 1 R** kerül értékelésre **időrendi sorrendben**.
- 7.2. A felnőtt együttes kéziszer csapatok R-ra vonatkozó összes általános normája érvényes a junior együttes kéziszer csapatok számára is (a R értékének korlátozása nélkül).
- 7.3. **Különleges kritériumok a kötél dobása és elkapása során**

Jelölés	Dobás speciális kritériumai + 0.10 pont minden alkalommal	Jelölés	Elkapás speciális kritériumai + 0.10 pont minden alkalommal
	Áthaladás a kötélen teljes testtel vagy a test egy részével dobás közben Legalább 2 nagy testrésznek át kell haladnia. Példák: Fej/nyak + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb.		
	Magas dobás nyitott és feszes kötéllal a végét fogva		Kötél elkapása 2 kézben 1-1 kötélvéggel
	Magas dobás nyitott és feszes kötéllal a közepés fogva		

8. SZERTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DA)

- 8.1. **Követelmények:** Minimum 6, maximum 10 DC értékelhető a gyakorlatban.
- 8.2. Ha az együttes kéziszer csapat **több, mint 10 DC-t** hajt végre, csak az első 10 DC kerül értékelésre időrendi sorrendben. A határérték feletti további DC-k nem értékelhetők (nincs levonás).
- 8.3. A felnőtt együttes kéziszer csapatok **DC-kre** vonatkozó összes általános normái érvényesek a junior együttes kéziszer csapatok számára is, a következő kivétellel:
- 8.3.1 **Hosszú dobás:** a tornászok közötti **legalább 6 méteres** távolságot jelenti.
- 8.4. **5 kötéllal végrehajtott gyakorlatok:** Legfeljebb **3 DC** mutatható be **csomózott kötéllal** időrendi sorrendben. Minden további **DC** összekötött végekkel DC kísérletnek számít és nem érvényes.



9. NEHÉZSÉGI PONTSZÁM (D)

9.1. A D-bírók értékelik a nehézségeket, feljegyzik a részpontszámot és alkalmazzák az esetleges levonásokat:

9.2. D-bírók 1. alcsoportja (DB)

Nehézség	Minimum	Levonás 0.30 pont
Nehézségek szercsere nélkül (DB), időrendi sorrendben	Minimum/maximum 3	• $\wedge$ nincs megkísérelve / nem egyidejű / nem DE-n vagy R-n kívüli • $\top$ nincs megkísérelve / nem egyidejű / nem DE-n vagy R-n kívüli • $\circlearrowleft$ nincs megkísérelve / nem egyidejű / nem DE-n vagy R-n kívüli
Egyensúly "lassú fordulattal"	Maximum 1: lábujjon vagy talpon	Több, mint 1 egyensúly „lassú fordulattal”
Nehézségek szercserével (DE), időrendi sorrendben	Minimum/maximum 3	Kevesebb, mint 3 DE
Dinamikus elemek fordulattal (R)	Maximum 1	Nincs levonás

9.3. D-bírók 2. alcsoportja (DA)

Nehézség	Minimum	Levonás 0.30 pont
CC Együtműködés	Minimum 2	Minden egyes hiányzó CC-ért
CR Együtműködés	Minimum 2	Minden egyes hiányzó CR-ért
$C \nearrow / C \searrow$ Együtműködés	Minimum 2	Minden egyes hiányzó $C \nearrow / C \searrow$ -ért
	Maximum 10	



10. MŰVÉSZI ÉS KIVITEL

10.1. A felnőtt együttes kéziszer csapat gyakorlatokra vonatkozó összes művészi és kiviteli norma érvényes a junior együttes kéziszer csapat gyakorlatokra is.

10.2. A kötél szertchnikára vonatkozó kiviteli levonások táblázata

Levonások	Kis 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Kötél 			
Alap technika	Helytelen szerkezelés: Amplitúdó, forma, sík vagy a kötél nincs a végénél tartva		
	A kötél akaratlanul a testhez vagy a talajhoz ér	A testnek vagy egy részének akaratlan belecsavarodása a gyakorlat megszakítása nélkül	A testnek vagy egy részének akaratlan belecsavarodása a gyakorlat megszakításával
	Csomó a gyakorlat megszakítása nélkül		Csomó a gyakorlat megszakításával
		A kötél egyik végének elejtése	
		Lábfej beleakad a kötélbe ugrások vagy szökdelések során	



3. RÉSZ – MELLÉKLETEK JEGYZÉKE

A következő melléletek különálló fájlokban állnak rendelkezésre:

1. FIG Melléklet a Szabálykönyvhöz
2. Prospektus az összes aktuális testtechnikai elemről
3. A tornászokról elnevezett testtechnikai elemek történeti listája
4. D, A, és E bírók verseny formanyomtatványa
5. Felelős Bíró verseny formanyomtatványa

Fordította: Czinder Ágnes

Lektorálta: Mochlár Emese

A fordítással kapcsolatos észrevételeit kérjük, küldje az office@hunrg.hu e-mail címre.

