

MAGYAR RITMIKUS GIMNASZTIKA SZÖVETSÉG



SZABÁLYKÖNYV

2022 – 2024



Ritmikus Gimnasztika



Jóváhagyva a FIG Végrehajtó Bizottsága által.
Az angol változat a hivatalos szöveg.

Verzió 2021-12-15

TARTALOM

1. rész – EGYÉNI GYAKORLATOK

A.	ÁLTALÁNOSÁGOK EGYÉNI GYAKORLATOK	5
1.	VERSENYEK ÉS PROGRAMOK	5
2.	IDŐMÉRÉS	5
3.	BÍRÓI ÖSSZETÉTEL: HIVATALOS BAJNOKSÁGOK ÉS EGYÉB VERSENYEK	6
4.	VÉGSŐ PONTSZÁM KISZÁMÍTÁSA	8
5.	PONTSZÁMMAL KAPCSOLATOS KÉRDÉSEK	8
6.	BÍRÓI ÉRTEKEZLET	9
7.	VERSENYTERÜLET	9
8.	KÉZISZEREK	10
9.	TÖRÖTT VAGY MENNYEZETBE AKADT KÉZISZER	12
10.	A TORNÁSZOK ÖLTÖZÉKE	12
11.	KÖVETELMÉNYEK A ZENEI KÍSÉRETHEZ	14
12.	A TORNÁSZOK MAGATARTÁSA	14
13.	AZ EDZŐK MAGATARTÁSA	14
14.	LEVONÁSOK AZ IDŐMÉRŐ-, A VONALBÍRÓ ÉS A FELELŐS BÍRÓ ÁLTAL	15
B.	NEHÉZSÉG (D) EGYÉNI GYAKORLATOK	16
1.	NEHÉZSÉG ÁTTEKINTÉSE	16
2.	TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DB)	17
3.	FUNDAMENTÁLIS ÉS NEM-FUNDAMENTÁLIS SZERTECHNIKAI ELEMCSOPORTOK	22
4.	DINAMIKUS ELEMELK FORDULATTAL (R)	37
5.	SZERTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DA)	52
6.	ÚJ, EREDETI SZERTECHNIKAI ELEMELK	63
7.	NEHÉZSÉGI PONTSZÁM (D)	63
8.	UGRÁSOK	64
9.	UGRÁSOK TÁBLÁZATA	69
10.	EGYENSÚLYOK	78
11.	EGYENSÚLYOK TÁBLÁZATA	84
12.	FORGÁSOK	91
13.	FORGÁSOK TÁBLÁZATA	98
C.	MŰVÉSZI (A)	105
1.	MŰVÉSZI PANEL BÍRÓINAK ÉRTÉKELÉSE	105
2.	MŰVÉSZI FELÉPÍTÉSE ÉS ELŐADÁSMÓD: KOMPOZÍCIÓS CÉLKITŰZÉSEK	105
3.	KARAKTER	106
4.	TÁNCOS LÉPÉS KOMBINÁCIÓK	107
5.	TESTI KIFEJEZŐ KÉPESSÉG	108
6.	DINAMIKAI VÁLTÁSOK: KONTRASZT LÉTREHOZÁSA	109
7.	TESTTECHNIKAI ÉS SZERTECHNIKAI HATÁSOK	109
8.	TÉRHASZNÁLAT	110
9.	EGYSÉG	110
10.	KAPCSOLATOK	110
11.	RITMUS	111
12.	MŰVÉSZI HIBÁK AZ EGYÉNI GYAKORLATOKBAN	112
D.	KIVITEL (E)	114
1.	KIVITELI BÍRÓI PANEL ÉRTÉKELÉSE	114
2.	TECHNIKAI HIBÁK	115
E.	MELLÉKLET	119
1.	KÉZISZER PROGRAM	119
2.	TECHNIKAI PROGRAM JUNIOROK SZÁMÁRA – EGYÉNI GYAKORLATOK	120
3.	TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉGEK (DB)	121
4.	DINAMIKUS ELEMELK FORDULATTAL (R)	125
5.	SZERTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DA)	126
6.	NEHÉZSÉGI PONTSZÁM (D)	129
7.	MŰVÉSZI ÉS KIVITEL	129
8.	TECHNIKAI HIBÁK: Kötél	130

2. rész – EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT GYAKORLATOK

A.	ÁLTALÁNOSÁGOK	132
1.	VERSENYEK ÉS PROGRAMOK	132
2.	TORNÁSZOK SZÁMA	132
3.	IDŐMÉRÉS	133
4.	BÍRÓK	133
5.	PONTSZÁMMAL KAPCSOLATOS KÉRÉSEK	136
6.	BÍRÓI ÉRTEKEZLET	136
7.	BELÉPÉS	136
8.	VERSENYTERÜLET	137
9.	KÉZISZEREK	138
10.	TÖRÖTT VAGY MENNYEZETBE AKADT KÉZISZER	140
11.	A TORNÁSZOK ÖLTÖZÉKE	141
12.	KÖVETELMÉNYEK A ZENEI KÍSÉRETHEZ	142
13.	A TORNÁSZOK MAGATARTÁSA	143
14.	AZ EDZŐK MAGATARTÁSA	143
15.	AZ EGYÜTTES KÉZISZERCSAPATRA VONATKOZÓ LEVONÁSOK AZ IDŐMÉRŐ-, VONALBÍRÓ ÉS FELELŐS BÍRÓ ÁLTAL	144
B.	NEHÉZSÉG (D) EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT	145
1.	NEHÉZSÉG ÁTTEKINTÉSE	145
2.	TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DB)	146
3.	FUNDAMENTÁLIS ÉS NEM-FUNDAMENTÁLIS SZERTECHNIKAI ELEMÉK	153
4.	NEHÉZSÉGEK SZERCSERÉVEL (DE)	164
5.	DINAMIKUS ELEMÉK FORDULATTAL (R)	173
6.	NEHÉZSÉGEK EGYÜTTMŰKÖDÉSEL (DC)	182
7.	NEHÉZSÉGI PONTSZÁM (D)	198
C.	MŰVÉSZI (A) EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT	199
1.	MŰVÉSZI PANEL BÍRÓINAK ÉRTÉKELÉSE	199
2.	MŰVÉSZI FELÉPÍTÉSE ÉS ELŐADÁSMÓD: KOMPOZÍCIÓS CÉLKITŰZÉSEK	199
3.	KARAKTER	200
4.	TÁNCOS LÉPÉS KOMBINÁCIÓK	201
5.	TESTI KIFEJEZŐ KÉPESSÉG	202
6.	DINAMIKAI VÁLTÁSOK: KONTRASZT LÉTREHOZÁSA	203
7.	TESTTECHNIKAI ÉS SZERTECHNIKAI HATÁSOK	203
8.	KOLLEKTÍV MUNKA	204
9.	TÉRFORMÁK	204
10.	EGYSÉG	205
11.	KAPCSOLATOK	205
12.	RITMUS	205
13.	TESTI ÉPÍTMÉNYEK/EMELT POZÍCIÓK	206
14.	KAPCSOLAT A KÉZISZEREK ÉS TORNÁSZOK KÖZÖTT	207
15.	MŰVÉSZI HIBÁK AZ EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT GYAKORLATOKBAN	208
D.	KIVITEL (E) EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT	210
1.	KIVITELI BÍRÓI PANEL ÉRTÉKELÉSE	210
2.	TECHNIKAI HIBÁK	211
E.	MELLÉKLET EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT	216
1.	KÉZISZER PROGRAM	216
2.	TECHNIKAI PROGRAM JUNIOROK SZÁMÁRA – EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT	217
3.	TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DB)	219
4.	NEHÉZSÉGEK SZERCSERÉVEL	222
5.	DINAMIKUS ELEMÉK FORDULATTAL (R)	222
6.	SZERTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DA)	223
7.	NEHÉZSÉGI PONTSZÁM (D)	224
8.	MŰVÉSZI ÉS KIVITEL	224
9.	TECHNIKAI HIBÁK: KÖTÉL	225

1. rész:
EGYÉNI GYAKORLATOK

1. rész – EGYÉNI GYAKORLATOK

A. ÁLTALÁNOS SÁGOK

EGYÉNI GYAKORLATOK

Az egyéni gyakorlatokra vonatkozó normák

MEGJEGYZÉS: Ebben a dokumentumban a fizikai személyekre vonatkozó szabályok nemtől függetlenül érvényesek, kivéve, ha külön rendelkezés szól az ellenkezőjéről.

1. VERSENYEK ÉS PROGRAMOK

1.1 **A ritmikus gimnasztika hivatalos bajnokságai és versenyprogramjai:**

Egyéni, csapat és együttes kéziszer csapat versenyek.

Egyéni versenyek:

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

Csapat rangsorolás (Kombinált csapatverseny): A csapatok rangsorolása a csapat egyéni tornászai által elért 8 legjobb pontszám és az együttes kéziszer csapat 2 gyakorlat pontszámának összeadásával állapítható meg.

A FIG által meghatározott Szerprogram határozza meg az adott évben az egyes gyakorlatokhoz szükséges szereket (lásd a mellékletet).

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

1.2 **Egyéni versenyzők programja:**

1.2.1 A Senior és Junior egyéni versenyzők programja általában 4 gyakorlatból áll (lásd a FIG Szerprogramot a seniorok és juniorok számára a mellékletben):

- Karika
- Labda
- Buzogány
- Szalag

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

2. **IDŐMÉRÉS**

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

2.2 Rövid, legfeljebb 4 másodpercig tartó zenei bevezető a test és/vagy a szer mozgása nélkül megengedett.

2.3 Az összes, gyakorlattal kapcsolatos időzítés (gyakorlat kezdete, versenyző gyakorlata) 1 másodperces léptékben történik.

Levonás az időmérő bíró által: 0.05 pont minden további vagy hiányzó másodpercért teljes másodperces léptékben számolva.

Példa: 1:30:72 = nincs levonás; 1:31 = -0.05 pont levonás

3. BÍRÓI ÖSSZETÉTEL: HIVATALOS BAJNOKSÁGOK ÉS EGYÉB VERSENYEK

3.1. Superior zsűri: Lásd a Technikai Szabályzat 1. és 3. szakaszát

3.2. Egyéni bírói panelek:

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

3.2.2. A nehézségi, művészi és kiviteli bírót a FIG Technikai Bizottsága sorsolja és nevezi ki a FIG Technikai Szabályzatának és a Bírói Szabályoknak megfelelően.

3.3. A bírói panelek összetétele:

3.3.1. Nehézségi bírói panel (D): 4 bíró, 2 alcsoportra osztva:

- 1. alcsoport (D): 2 bíró (**DB1, DB2**) önállóan dolgozik, majd közös **DB** pontszámot ad.
- 2. alcsoport (D): 2 bíró (**DA1, DA2**) önállóan dolgozik, majd közös **DA** pontszámot ad.

3.3.2. Művészi bírói panel (A): 4 bíró (**A1, A2, A3, A4**)

3.3.3. Kiviteli bírói panel (E): 4 bíró (**E1, E2, E3, E4**)

3.4. A D - Panel feladatai:

3.4.1. Az 1. alcsoport (DB) rögzíti a gyakorlat teljes tartalmát szimbólum jelöléssel, értékeli a nehézségi elemek (**DB**) számát és technikai értékét, a fordulattal végrehajtott dinamikus elemek (**R**) számát és technikai értékét és felismeri a **W**-t. Ezek a bírók önállóan, a másik bíróval való konzultáció nélkül értékelik az egész gyakorlatot, majd közös **DB** pontszámot adnak.

3.4.2. A 2. alcsoport (DA) rögzíti a gyakorlat teljes tartalmát szimbólum jelöléssel, értékeli a szerteknikai nehézségek (**DA**) számát és technikai értékét, valamint az előírt, fundamentális szerteknikai elemek jelenlétét. Ezek a bírók önállóan, a másik bíróval való konzultáció nélkül értékelik az egész gyakorlatot, majd közös **DA** pontszámot adnak.

3.4.3. Bírói jegyzetek: A forduló/verseny végén a Superior zsűri elnöke elkerheti a gyakorlatok tartalmáról szimbólum jelöléssel készített bírói jegyzeteket, amelyeken fel kell tüntetni a számot, a tornász nevét, nemzetiségét és a kéziszert.

3.4.4. Végző D pontszám: a **DB** és a **DA** pontszámok összege.

3.5. Az A – Panel feladatai:

3.5.1. 4 bíró (**A1, A2, A3, A4**) levonással értékeli a művészi hibákat. Függetlenül, a többi bíróval való konzultáció nélkül meghatározzák a teljes levonást. A legmagasabb és legalacsonyabb pontszám kiesik és a maradék 2 pontszám átlaga adja a végző **A** pontszámot.

3.5.2. Végző A pontszám: a művészi levonások átlagát levonjuk **10.00** pontból.

3.6. Az E – Panel feladatai:

3.6.1. 4 bíró (**E1, E2, E3, E4**) levonással értékeli a technikai hibákat. Függetlenül, a többi bíróval való konzultáció nélkül meghatározzák a teljes levonást. A legmagasabb és legalacsonyabb pontszám kiesik és a maradék 2 pontszám átlaga adja a végző **E** pontszámot.

3.6.2. Végző E pontszám: a technikai levonások átlagát levonjuk **10.00** pontból.

3.7. Az időmérő- és vonalbírók feladatai:

Az időmérő- és vonalbírót a Brevet-bírók közül sorsolják ki.

3.7.1 Az időmérő bíró (1 vagy 2) kötelességei:

- A gyakorlat időtartamának ellenőrzése.
- Az időtartam megsértésének ellenőrzése és az időkorlát feletti vagy alatti idő pontos rögzítése, amennyiben nincs számítógép.
- Aláírja és benyújtja a megfelelő írásos jegyzőkönyvet minden jogsértéssel vagy levonással a főbírónak.
- Amennyiben a tornász a gyakorlata végén elejti a szert és nem tér vissza a hivatalos versenyerületre, mert véget ért a zene, az időmérő bíró azt a pillanatot számolja, amikor a tornász még utoljára hozzáért a szerhez.

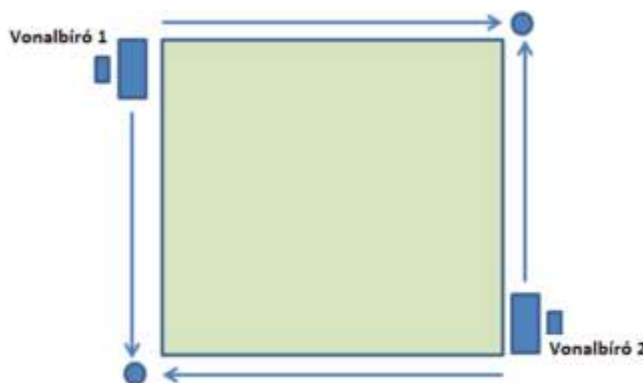
3.7.2 A vonalbírók (2) kötelességei:

- Annak meghatározása, hogy a hivatalos versenyerület határát a kéziszer, egy vagy két láb, vagy a test bármely része átlépte-e.
- Zászló felemelése, amennyiben a kéziszer és/vagy a test bármely része átlépte a versenyerület határát vagy elhagyta a szőnyeget.
- Zászló felemelése, amennyiben a tornász megváltoztatta vagy elhagyta a hivatalos versenyerületet a gyakorlat végrehajtása során.
- A főbírónak benyújtja az aláírt, írásos jegyzőkönyvet.

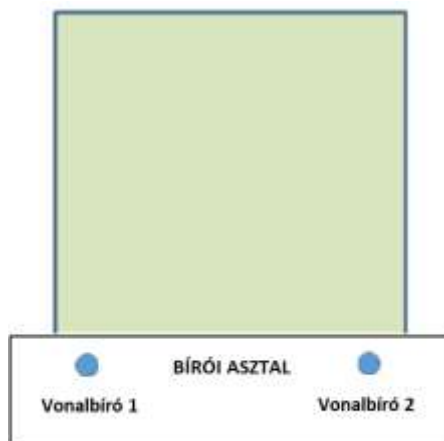
Kérés a Superior zsűri felé: Amennyiben az edző bizonytalan, hogy levonást kap-e a tornász idő- és/vagy versenyerület elhagyása miatt, felülvizsgálati kérelmet kell benyújtania a Felelős Bíróhoz.

3.8 A vonalbírók elhelyezkedése:

1. **Példa:** Amennyiben a vonalbírók az egymással szemközti sarkokban ülnek, felelősek a két vonalért és a jobb kézre eső sarokért.



2. **Példa:** Ha a vonalbírók a bírói asztalnál ülnek, egy monitoron keresztül, videokamera segítségével figyelik a vonalakat.



3.9 **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.

3.10 **A Felelős Bíró feladatai:**

A táblázatban feltüntetett összes levonást (#14) a Felelős Bíró ellenőrzi és vonja le: a Superior zsűri elnöke, a technikai delegált vagy a főbíró.

A bírói bizottságokkal, azok felépítésével vagy feladataival kapcsolatos egyéb részletek a Technikai Szabályzat 1. szakaszában (7.) és a Bírói Szabályzatban találhatók.

4. **VÉGSŐ PONTSZÁM KISZÁMÍTÁSA**

A végső pontszám meghatározására vonatkozó szabályok minden versenyen megegyeznek.
(*Kvalifikáció, összetett verseny, szerenkénti döntők*).

A gyakorlat végső pontszámát a D, A és E pontszámok összeadásával állapítják meg.

Az esetleges büntetések levonása a végső pontszámból történik.

5. **PONTSZÁMMAL KAPCSOLATOS KÉRDÉSEK**

(Lásd Technikai Szabályzat 1. szakasz 8.4 *Érdeklődés a pontszámokról*)

6. BÍRÓI ÉRTEKEZLET

- Minden hivatalos FIG verseny előtt a Technikai Bizottság értekezletet szervez, hogy tájékoztassa a résztvevő bírókat a bírói szervezetről.
- Minden egyéb verseny vagy bajnokság előtt a Szervező Bizottság hasonló ülést tart.
- Minden bíró köteles részt venni a bírói oktatáson és/vagy értekezleten a verseny teljes időtartama alatt, valamint minden verseny végén a díjátadó ünnepségen.

A bírókkal és a versenyek zsűrizésével kapcsolatos további részletek a Technikai Szabályzatban találhatók. (1. szakasz, 7. pont; 3. szakasz *Általános bírói szabályok* és *Egyedi bírói szabályok*).

7. VERSENYTERÜLET

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

7.2. Minden testrész vagy kéziszerszer, amely a hivatalos versenyterület határain kívül esik, büntetendő.

Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont minden alkalommal a tornász vagy a szer miatt

7.3. A hivatalos versenyterületet elhagyó tornász vagy kéziszerszer büntetendő.

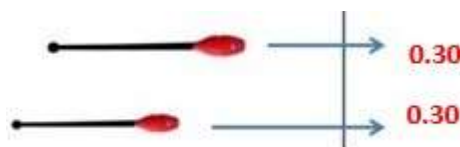
Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont, ha a tornász elhagyja a versenyterületet

Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont, ha a kéziszerszer elhagyja a versenyterületet

7.4. Kéziszerszer ejtése a versenyterületen kívülre:

7.4.1. Mindkét buzogány **egymást követő ejtése** a hivatalos versenyterületen kívülre:

Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont az egyik buzogányért, 0.30 pont a másik buzogányért



7.4.2. Mindkét buzogány **egyidejű ejtése** ugyanazon a vonalon kívülre: a két buzogány egyszerre esik le ugyanazon a vonalon kívül/két buzogány összeillesztve és egyszerre hagyja el a hivatalos versenyterületet:

Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont egy alkalommal az egy szer miatt



7.4.3. Két kéziszerszer **egyidejű ejtése két különböző vonalon** kívülre:

Két buzogány egyszerre esik le két különböző vonalon kívülre.

Levonás a vonalbíró által: 0.30 + 0.30 pont

7.5. A tornász nem büntetendő az alábbi esetekben, ellenkező esetben levonás jár a #7.2-7.4. pontban említettek szerint:

- A kéziszér és/vagy a tornász érinti a vonalat.
- A kéziszér úgy lépi át a hivatalos versenyterület határát, hogy nem érinti a talajt.
- A kéziszér ejtése a gyakorlat utolsó mozdulatának végén történik.
- A kéziszér a gyakorlat és a zene befejezése után hagyja el a hivatalos versenyterületet.
- A használhatatlan kéziszert eltávolítják a hivatalos versenyterületen kívülre.
- A törött kéziszert eltávolítják a hivatalos versenyterületen kívülre.
- A kéziszér a mennyezetbe akadt (gerendák, világítás, eredményjelző stb.).

7.6. Minden gyakorlatot teljes egészében a hivatalos versenyterületen kell végrehajtani:

- 7.6.1.** Amennyiben a tornász a gyakorlatát a hivatalos versenyterületen kívül fejezi be, a levonást a #7.3. pont szerint kell alkalmazni.
- 7.6.2.** A hivatalos versenyterületen kívül (a gyakorlat alatt vagy a végén) bemutatott nehézségek nem értékelhetők.
- 7.6.3.** Amennyiben a nehézségi elemet a hivatalos versenyterületen belül kezdik el és a hivatalos versenyterületen kívül fejezik be, akkor a nehézség értékelhető.

8. KÉZISZEREK

8.1. Normák – Ellenőrzés

- 8.1.1.** Az egyes kéziszerek normáit és jellemzőit a *FIG Kéziszér Szabályzat* határozza meg.
- 8.1.2.** A tornászok által használt minden egyes kéziszeren fel kell tüntetni a gyártó logóját és a „FIG által jóváhagyott” emblémát az egyes kéziszerekhez külön meghatározott helyeken (karika, labda, buzogány, szalag). Egy tornász sem versenyezhet nem jóváhagyott kéziszerral.
- 8.1.3.** A Superior zsűri kérésére minden kéziszér ellenőrizhető a tornász versenycsarnokba történő belépése előtt vagy egy gyakorlat végén, és/vagy véletlenszerű sorsolás is végrehajtható a kéziszér ellenőrzésére.

8.2. Tartalék kéziszér: Elhelyezés a versenyterület körül

- 8.2.1.** A hivatalos versenyterület körül engedélyezett tartalék kéziszér elhelyezése (az adott év szerprogramjában meghatározottak alapján).
- 8.2.2.** A Szervező Bizottságnak azonos kéziszereket (a csoport által a versenyhez használt kéziszerek teljes készletét) kell elhelyeznie a hivatalos versenyterület két oldalán, hogy bármely **versenyző** használhassa.

A közvetlenül a bírók előtt lévő oldalt nyitva kell hagyni, akárcsak a hivatalos versenyterület alapvonalát, ahonnan a tornász belép. A szereket külön kell elhelyezni.

Példa:



8.2.3. Ha a gyakorlat során a kéziszer leesik és elhagyja a hivatalos versenyterületet, akkor a tartalék kéziszer használata engedélyezett.

Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont, ha a kéziszer elhagyja a versenyterületet

8.2.4. A tornász csak olyan tartalék kéziszert használhat, amelyet a gyakorlat megkezdése előtt elhelyeztek.

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

8.2.5. A tornász a hivatalos versenyterületen elhelyezett maximális számú tartalék kéziszert használhatja minden vonatkozó büntetéssel.

Példa: A Szervező Bizottság két karikát helyez el a fenti képeknek megfelelően. Egy tornász szükség esetén mindkettőt használhatja a gyakorlatban.

Levonás: 0.50 pont, ha a tornász a hivatalos versenyterület körül elhelyezett tartalék kéziszer használata után ismét saját kéziszerét használja

8.2.6. Ha a kéziszer a gyakorlat során leesik, de nem hagyja el a hivatalos versenyterületet, a tartalék kéziszer használata nem engedélyezett. A tornásznak el kell távolítania saját kéziszerét a hivatalos versenyterületről.

Levonás: 0.50 pont a tartalék kéziszer jogtalan használata miatt

8.2.7. A kéziszer leesik és elhagyja a hivatalos versenyterületet, majd **visszatér a hivatalos versenyterületre.**

Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont, ha a kéziszer elhagyja a versenyterületet

Levonás: 0.30 pont, ha a tornász a tartalék kéziszer felvétele után nem távolítja el saját kéziszerét, amely magától visszatért a hivatalos versenyterületre.

8.2.8. Ha a kéziszer leesik, elhagyja a versenyterületet és egy edző vagy más személy visszadobja a tornásznak:

Levonás: 0.50 pont a szer nem megengedett visszaszerzéséért

8.3. Használhatatlan kéziszer (Példa: csomó a szalagon)

8.3.1. Ha egy tornász a gyakorlat megkezdése előtt, a verseny időbeli késleltetése nélkül megállapítja, hogy a kéziszere használhatatlan (**példa:** csomó a szalagon), felvehet egyet a tartalék kéziszerek közül.

Nincs levonás a tartalék kéziszer használatáért

8.3.2. Ha egy tornász a gyakorlat megkezdése előtt úgy ítéli meg, hogy a kéziszere használhatatlan (**példa:** csomó a szalagon) és megpróbálja kikötni a csomót vagy úgy dönt, hogy tartalék kéziszert vesz fel, ezzel késleltetve időben a versenyt:

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

8.3.3. Ha a gyakorlat során a kéziszer használhatatlanná válik, tartalék kéziszer használata engedélyezett.

Nincs levonás a tartalék kéziszer használatáért

8.3.4. Ha a tartalék kéziszer eltörik a gyakorlat során, a tornásznak abba kell hagynia a gyakorlatot. A Felelős Bíró engedélye után a tornász megismételheti a gyakorlatot a forduló végén vagy a Felelős Bíró egyéb döntése alapján.

9. TÖRÖTT VAGY MENNYEZETBE AKADT KÉZISZER

9.1. A tornász nem kap levonást a törött kéziszér miatt, csak a következményeként kialakult különböző technikai hibákért.

9.2. Ha a gyakorlat közben a kéziszér eltörik, a tornász nem jogosult a gyakorlat újrakezdésére.

9.3. Ebben az esetben a tornász:

- abbahagyhatja a gyakorlatot,
- vagy eltávolíthatja a törött kéziszert a hivatalos versenyerületről (**nincs levonás**) és tartalék kéziszérrel folytathatja a gyakorlatot.

9.4. A tornász nem kap levonást a mennyezetbe akadt kéziszérért, csak a következményeként kialakult különböző technikai hibákért.

9.5. Ha a gyakorlat közben a kéziszér a mennyezetbe akad, a tornász nem jogosult a gyakorlat újrakezdésére.

Ebben az esetben a tornász:

- abbahagyhatja a gyakorlatot,
- vagy felveheti a tartalék kéziszert (**nincs levonás**) és folytathatja a gyakorlatot.

9.6. Ha a tornász **abba hagyja a gyakorlatot** a mennyezetbe akadt vagy törött kéziszér miatt, a gyakorlatot a következő módon értékeli:

- A már érvényes módon végrehajtott nehézségek számítanak.
- A művészi pontszám 0.00.
- A kiviteli pontszám 0.00.

9.7. Ha a tornász abba hagyja a gyakorlatot, mert a kéziszér eltört vagy a mennyezetbe akadt **a gyakorlat végén (utolsó mozdulatnál)**, a gyakorlatot a következő módon értékeli:

- A már érvényes módon végrehajtott nehézségek számítanak.
- A művészi levonást ad.
- A kivitel levon minden, a gyakorlat során előforduló hibát, beleértve a „kéziszér elvesztését a gyakorlat végén (nincs kapcsolat)”.

10. A TORNÁSZOK ÖLTÖZÉKE

10.1. A tornászok versenyruháinak követelményei

- A megfelelő versenyruha nem készülhet átlátszó anyagból, ezért a ruhákon a csipkéből készült részeket bélelni kell (a törzstől a mellkasig). A medence/ágyék területét (**szoknyával vagy nélkül nem átlátszó** anyaggal kell **a csípőcsontig** fedni és egy **kis** csipke **vagy átlátszó** felület a csatlakozáshoz/díszítéshez megengedett.
- A ruha elején és hátulján a nyakkivágás stílusa szabadon választható.
- A ruha lehet ujjas vagy ujjatlan, és megengedett a vékony, pántos ruha is.
- A ruha kivágása nem lehet feljebb a csípő vonalánál (maximum); a ruha alatt viselt fehérnemű/aláöltöző nem látszódhat.
- A ruhának testhezállónak kell lennie, hogy a bírók számára minden testrész helyzete jól látható legyen.
- A ruhának egy darabból kell állnia. A tornász nem viselhet ruhát és külön kiegészítő „zoknit”, „kesztyűt”, dekoratív lábmelegítőt, övet stb.

10.1.1. Megengedett a következők viselése:

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

Megjegyzés: a Felelős Bíró által nem jár levonás, ha a tornász spicc cipője a gyakorlat során véletlenül leesik.

10.1.2. Dekorációs rátétek vagy részletek a ruhán megengedettek:

- A dekorációs részletek nem veszélyeztethetik a tornász biztonságát. A ruhát nem szabad fényt kibocsátó diódákkal ellátni (LED).
- Szavakkal vagy szimbólumokkal ellátott ruhák tervezése megengedett, ha a stílus megfelel az etikai normáknak és a Ritmikus Gimnasztika Szabálykönyvnek.

10.1.3. Minden ruha ellenőrzésre kerül, mielőtt a tornász a versenycsarnokba lép. Ha a tornász ruhája nem felel meg az előírásoknak:

Levonás: 0.30 pont, ha ez a szabály nem teljesül

10.2. Tilos nagy, logó ékszereket viselni, amelyek veszélyeztetik a tornász biztonságát. Piercing nem engedélyezett.

Levonás: 0.30 pont, ha ez a szabály nem teljesül

10.3. A frizurának tisztának és szorosnak kell lennie. A díszítő elemek megengedettek, de nem lehetnek terjedelmesek és/vagy nem veszélyeztethetik a tornász biztonságát. A hajdísznak közel kell lennie a kontyhoz, szorosan kell illeszkednie a hajhoz.

Levonás: 0.30 pont, ha ez a szabály nem teljesül

10.4. A sminknek világosnak és egyszerűnek kell lennie (színházi maszkok nem engedélyezettek).

Levonás: 0.30 pont, ha ez a szabály nem teljesül

10.5. Az emblémának vagy a reklámnak meg kell felelnie az **esemény** hivatalos normáinak.

Levonás: 0.30 pont, ha ez a szabály nem teljesül

10.6. A kötéseknél és a védőeszközöknél bőr színűnek kell lenniük, nem lehetnek más színűek.

Levonás: 0.30 pont, ha ez a szabály nem teljesül

11. KÖVETELMÉNYEK A ZENEI KÍSÉRETHEZ

11.1. Hangjelzés lehet a zene előtt.

11.2. Minden zenét rögzíteni kell egyetlen, kiváló minőségű CD-n, USB-n, vagy fel kell tölteni az internetre a hivatalos bajnokságok és FIG versenyek irányelveinek és munkaterveinek megfelelően. Ha a LOC kéri a feltöltött zenét, a résztvevő nemzeteknek jogában áll, hogy CD-t/USB-t használjanak a versenyhez.

Az alábbi információkat minden CD/USB fájlra rá kell írni:

- Ország (a FIG által használt 3 nagybetű a **tornász** országának jelölésére)
- A kéziszer szimbóluma vagy neve
- Minden zenét külön USB-n kell tárolni, minden szükséges információval a zenéről.

11.3. Abban az esetben, ha a zene helytelenül szól (rossz a zene, torzul vagy megszakad stb.), a tornász felelőssége, hogy abbahagyja a gyakorlatot, amint rájön, hogy a zene nem megfelelő. A Felelős Bíró engedélye után a tornász elhagyhatja a versenyterületet, újra beléphet és újrakezdeheti a gyakorlatát a megfelelő zenére, amint a versenyterületre hívják. A gyakorlat befejezése után a helytelen zene miatti tiltakozás nem elfogadható.

12. A TORNÁSZOK MAGATARTÁSA

12.1. A tornász csak akkor jelenhet meg a versenyterületen, ha a bemondó mikrofonon keresztül szólította vagy ha a zöld fény jelzi.

Levonás: 0.50 pont a korai (szóltatás előtti) vagy késői megjelenésért.
A Superior zsűri feladata a késés okának ellenőrzése
(a tornász fegyelmetlensége vagy szervezési hiba)

12.2. Tilos a versenycsarnokban melegíteni.

Levonás: 0.50 pont, ha ez a szabály nem teljesül

12.3. A rajtlista szerint nem megfelelő kéziszerral való megjelenés esetén:

A tornásznak el kell hagynia a versenyterületet és a rajtlistában szereplő helyes/második kéziszer időpontjában léphet szőnyegre.

A kimaradt kéziszer gyakorlatot a forduló végén mutathatja be és 0.50 pont **levonást** kap azért a gyakorlatáért.

12.4. Ha egy tornász a gyakorlatát sérülés vagy előre nem látható körülmény miatt hagyja abba, akkor a gyakorlat a törött kéziszer miatti leállás szerint kerül értékelésre (#9.6-9.7.).

12.5. A tornász csak a Szervező Bizottság „súlyos” hibája esetén ismételheti meg a gyakorlatot, amelyhez a Felelős Bíró jóváhagyása szükséges. **Példa:** áramszünet, hangrendszer hiba stb.

13. AZ EDZŐK MAGATARTÁSA

A gyakorlat végrehajtása során a tornász edzője (vagy a küldöttség bármely más tagja) semmilyen módon nem kommunikálhat a tornásszal, a zenésszel vagy a bírókkal

Levonás: 0.50 pont, ha ez a szabály nem teljesül

14. AZ EGYÉNI GYAKORLATOKRA VONATKOZÓ LEVONÁSOK AZ IDŐMÉRŐ-, VONALBÍRÓ ÉS FELELŐS BÍRÓ ÁLTAL




Ezen büntetések összege a végső pontszámból kerül levonásra.

Az időmérő bíró általi levonások		
1	A gyakorlat időtartamának minden további vagy hiányzó másodpercéért (teljes másodperces léptékben számolva)	0.05
A vonalbíró általi levonások		
1	A test bármely része vagy a kéziszer talajt ér a hivatalos versenyterületen kívül	0.30
2	A tornász vagy a kéziszer elhagyja a hivatalos versenyterületet	0.30
3	A tornász a gyakorlatát a hivatalos versenyterületen kívül fejezi be	0.30
A Felelős Bíró általi levonások		
1	Olyan kéziszer használata, amely korábban nem volt elhelyezve	0.50
2	A tartalék kéziszer jogtalan használata (az eredeti kéziszer még a hivatalos versenyterületen van)	0.50
3	A tartalék kéziszer felvétele után a tornász saját kéziszere visszatér a hivatalos versenyterületre és a tornász nem távolítja el	0.30
4	A kéziszer nem megengedett visszaszerzése	0.50
5	Túl sokáig tartó felkészülés, amely késlelteti a versenyt	0.50
6	A tornász öltözéke nem felel meg az előírásoknak	0.30
7	Nem engedélyezett ékszer vagy piercing	0.30
8	A hajviselet nem felel meg a hivatalos előírásoknak	0.30
9	A smink nem felel meg a hivatalos előírásoknak	0.30
10	Az embléma vagy a reklám nem felel meg a hivatalos előírásoknak	0.30
11	A kötések és védőeszközök nem felelnek meg az előírásoknak	0.30
12	A korai vagy késői megjelenésért	0.50
13	A tornász a versenycsarnokban melegít	0.50
14	A rajtlista szerint nem megfelelő kéziszerrel történő megjelenés; a levonást egy alkalommal vonják le a rossz sorrend szerint bemutatott gyakorlat végeredményéből	0.50
15	Edzői kommunikáció a tornással vagy a bírókkal	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. A rosszul bemutatott elemeket a nehézségi bíró (D) nem ismeri fel, a kiviteli bíró (E) pedig levonással bünteti.
- 1.2. Az elem, amely a nehézségi táblázatban nem szerepel, a D bíró által nem felismerhető, így nem pontozható.
- 1.3. Két **nehézségi összetevőt** különböztetünk meg:
 - Testtechnikai nehézség (DB), beleértve a R-t
 - Szer technikai nehézség (DA)

1.4. Nehézségek követelményei

Nehézségi összetevők	
Testtechnikai nehézség összekötvé a szer technikai elemekkel	Szer technikai nehézség
DB A 9 legmagasabb értékű számít	
Speciális előírások	
Testtechnikai elemcsoportok: Ugrás  Minimum 1 Egyensúly  Minimum 1 Forgás  Minimum 1	Teljes testhullám: W Minimum 2
Dinamikus elemek fordulattal - R Maximum 5 (a bemutatás sorrendjében)	
DA Minimum 1, Maximum 20 (a bemutatás sorrendjében)	

- 1.5. A nehézségi bírók azonosítják és feljegyzik a nehézségi elemeket a bemutatás sorrendjében függetlenül attól, hogy elfogadhatóak vagy sem:
 - A D bírók 1. alcsoportja (DB): értékeli a DB elemek számát és értékét; értékeli a R számát és értékét, és felismeri a gyakorlat során végrehajtott W-t. A bírók minden elemet szimbólumjelöléssel jegyeznek fel.
 - A D bírók 2. alcsoportja (DA): értékeli a DA elemek számát és értékét, valamint az előírt alapvető szer technikai elemek jelenlétét. A bírók minden elemet szimbólumjelöléssel jegyeznek fel.
- 1.6. Levonás jár a minimálisan előírt számú nehézségi elem elmulasztásáért és a speciális követelmények be nem tartásáért abban az esetben, ha a nehézségi elemet egyáltalán nem próbálják meg.
- 1.7. A nehézségi elemek bemutatási sorrendje szabadon választható, teljesítésük során azonban tiszteletben kell tartani azt a koreográfiai elvet, hogy elhelyezésük a gyakorlatban összekötő elemek segítségével logikus legyen, és összhangban álljon a mozdulatokkal és a zene jellegével.

2. TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉGEK (DB)

2.1. Meghatározás: A **DB** elemek közé soroljuk a szabálykönyv testtechnikai elemeket bemutató táblázataiban (#9., 11., 13.) található ugrásokat, egyensúlyokat és forgásokat (.

2.1.1. Abban az esetben, ha eltérés van a **DB** szöveges leírása és a **DB** táblázatban szereplő rajza között, akkor a szöveg az irányadó.




2.1.2. Eljárás új **DB** esetén:

- Az edzőket arra ösztönzik, hogy terjesszenek elő olyan új **DB**-t, amelyet még nem hajtottak végre és/vagy még nem találhatóak meg a **DB** táblázatban.
- Az új **DB** bevezetésének igényét hivatalosan be kell nyújtani a FIG RG Technikai Bizottságának (**TC**) a FIG irodán keresztül a Nemzeti Szövetség által írt elektronikus levélben vagy postai úton.
- Az elem jóváhagyására/értékelésére vonatkozó kérelemhez csatolni kell egy leírást angol nyelven, az elem rajzaival és egy videóval.
- A **TC** a kérelem kézhezvétele után a következő ülésen felülvizsgálja az új **DB**-t.
- Ha a **TC** jóváhagyja az új elemet, hírlevélben közzé teszik.
- Néha a **TC** nem hagyja jóvá az új elemet.
- Ez esetben a döntést a lehető leghamarabb írásban közlik az érintett szövetséggel.
- Az elfogadott **DB**-t először nemzetközi szinten kell végrehajtani egy FIG 1, 2 vagy 3 csapatversenyen.
- Minden egyes világbajnokságot/olimpiai játékot követően a jóváhagyott, új testtechnikai elemek hozzáadódnak a **DB** táblázatokhoz.

2.2. Követelmények:

2.2.1. A 9 legmagasabb értékű testtechnika nehézség számít.

2.2.2. Legalább 1 elemet be kell mutatni minden testtechnikai elemcsoportból:

- Ugrások 
- Egyensúlyok 
- Forgások 

2.2.3. A kevesebb, mint 3 DB-t tartalmazó gyakorlatért (# 2.2.2) levonás jár: 0.30 pont minden hiányzó testtechnikai elemcsoportért.

2.2.4. Minden **DB** csak egyszer számít. Ha egy **DB** ismétlődik, a nehézség nem érvényes (**nincs levonás**).

2.2.5. Lehetséges 2 vagy több egyforma (azonos alakú) ugrás vagy forgás végrehajtása **sorozatban**:

- a sorozat **minden egyes** ugrását/forgását külön értékeli
- a sorozat **minden egyes** ugrása vagy forgása 1 ugrásnak vagy forgásnak számít

Magyarázatok	
Azonos forma	Az elemeket <u>azonosnak</u> tekintjük, ha a nehézségi elemtáblázat ugyanazon egységében szerepelnek.
Különböző forma	Az elemek akkor tekinthetők <u>különbözőnek</u> , ha a nehézségi elemtáblázat különböző egységében szerepelnek, ideértve az azonos sorban, de különböző rubrikában szereplő elemeket.

2.3.Érték: A **DB** akkor érvényes, ha a nehézségi elemtáblázatokban felsorolt (#9., 11., 13.) testtechnikai követelményeknek megfelelően hajtják végre.

A **DB** értékét a test alakja határozza meg: ahhoz, hogy érvényes legyen, minden **DB**-t fixált és meghatározott formában kell bemutatni. Ez azt jelenti, hogy *a törzs, a lábak és az összes testrész a megfelelő pozícióban van az érvényes DB forma azonosításához.*

Példák:

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

2.3.1. Ha egy vagy több testrész 10°-ban vagy annál **kisebb mértékben eltér**, de a forma felismerhető, akkor a **DB** érvényes.

Levonás: 0.10 pont minden helytelen testrész esetén a kis eltérésért

2.3.2. Ha egy vagy több testrész 11-20°-ban, **közepesen eltér**, de a forma felismerhető, akkor a **DB** érvényes.

Levonás: 0.30 pont minden helytelen testrész esetén a közepes eltérésért

2.3.3. Ha a forma nem felismerhető egy vagy több testrész 20°-nál **nagyobb eltérése** miatt, a **DB** nem érvényes és a helytelen végrehajtásért kiviteli **levonás** jár: 0.50 pont minden helytelen testrészért.

2.3.4. Kivétel: a „törzs hátra hajlása” kritérium az ugrások során. Nagy eltéréssel végrehajtva kiviteli levonást kap a tornász, de az ugrás alapértéke érvényes lehet, ha az elem szerepel a táblázatban „hátra hajlás” nélkül és az alapvető jellemzők teljesülnek.

Magyarázatok	
<i>Hogyan érthetik meg a bírók a 10° és 11° eltérés közötti különbséget?</i>	<i>A szögek csupán irányadók. A bíróknak meg kell tanulni kis, közepes és nagy levonásban gondolkodni.</i>

2.4. A **DB**-t legalább egy, az adott kéziszerre jellemző fundamentális és/vagy egy nem fundamentális szertechnikai elemmel együtt kell végrehajtani.

2.4.1. A **DB** akkor van összekötve a szertechnikai elemmel (fundamentális és/vagy nem fundamentális), ha a szertechnikai elemet **a DB elején, közben vagy a végén hajtják végre.**

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

- Egy 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 végrehajtása „repülés alatt” szerkezelésnek számít, ezért minden gyakorlatban csak egyszer hajtható végre, függetlenül a dobás/bumeráng fajtájától.**
- Egy izolált **DB** kis dobás alatt végrehajtva nem érvényes.
- Ha izolált **DB**-t hajtanak végre repülés alatt, akkor nem lehet **más értékű DB**-t végrehajtani azzal a dobással és/vagy elkapással, függetlenül attól, hogy a dobás és/vagy elkapás pillanatában **DA** elemet mutatnak be.
- Ha a kéziszer leesik a repülés alatt végrehajtott **DB** után, a **DB** nem érvényes.
- **Kombinált nehézséget nem lehet végrehajtani a kéziszer „repülése alatt”.**
- **Ugrássorozat:** magában foglalja a kéziszer dobását az első **DB**-vel, a repülés alatt végrehajtott második **DB**-t és a szer elkapását a harmadik **DB**-vel. Ha a kéziszer leesik a harmadik **DB** során, akkor sem a repülés alatti, sem az elkapás során bemutatott **DB** nem érvényes. Csak a kéziszer dobásával végrehajtott **DB** értékelhető. **Ezt a sorozatot lehetséges továbbá egy izolált DB-ként végrehajtani egy alkalommal repülés alatt.**

2.4.3. Ha egy szer technikai elemet két **DB** során azonos módon hajtanak végre, akkor a sorrend szerint másodjára bemutatott **DB** nem érvényes (**nincs levonás**). **Kivétel** azonos formájú ugrások és forgások sorozatban végrehajtva.

2.5. Kombinált testtechnikai nehézségek: 2 testtechnikai nehézség végrehajtása összekötve, egymás után. Minden **DB**-nek szerepelnie kell a testtechnikai elem táblázatokban (#9., 11., 13.)

2.5.1. A kombinált testtechnikai nehézségek elemei származhatnak különböző vagy azonos testtechnikai csoportokból, de **eltérő formájúnak** kell lenniük.

2.5.2. A kombinált **DB** első **DB**-je határozza meg, hogy melyik testtechnikai elemcsoportba tartozik.

2.5.3. Ha egy tornász 3 testtechnikai nehézséget köt össze, akkor az első 2 elem kombinált nehézségként, a 3. nehézség izolált **DB**-ként érvényes.

2.5.4. A kombinált testtechnikai nehézségek mindkét **DB**-jét **egy-egy** fundamentális és/vagy nem fundamentális szer technikai elemmel együtt kell végrehajtani (**2 különböző szer technikai elem, mindegyik DB-hez egy-egy**).

2.5.5. A kombinált testtechnikai nehézségek 1 DB-nek számítanak.

2.5.6. Egy gyakorlatban legfeljebb 3 kombinált testtechnikai nehézség hajtható végre:

- Csak 3 kombinált testtechnikai nehézség kerül értékelésre.
- Minden további kombinált **DB**-t izolált **DB**-ként kell értékelni (**nincs levonás**).

2.5.7. A kombinált testtechnikai nehézségek **értéke** az egyes **DB**-k összeadott értéke, amennyiben az összekötés a követelményeknek megfelelően történik (# 2.5.10- 2.5.14).

2.5.8. Ha az összekötésre vonatkozó követelmények nem teljesülnek, a 2 **DB** izolált **DB**-ként kerül értékelésre és érvényes, ha az egyes követelményeknek megfelelően történt a végrehajtás.

- 2.5.9. A kombinált **DB**-ben használt **DB** nem ismételt meg izolált DB-ként vagy más kombinációban; az ismételten végrehajtott **DB** nem érvényes.
- 2.5.10. **A kombinált testtechnikai nehézségek ugrással az alábbi módokon hajthatóak végre:**
Ugrás + Ugrás
Ugrás + Egyensúly (vagy fordítva)
Ugrás + Forgás (vagy fordítva)
- A támaszláb megváltoztatása vagy az elemek közötti extra lépés nélkül, beleértve az ugrás és egyensúly vagy az ugrás és forgás között (vagy fordított sorrendben) végrehajtott szükségszerű térdhajlítást
 - Egyensúllyal csak lábujjon
 - Forgással csak lábujjon
- 2.5.10.1. Az az ugrás, melyet páros lábról indítanak, vagy páros lábon fejeznek be, nem használható kombinált testtechnikai nehézségként.
- 2.5.10.2. A #26. ugrás: "Két vagy három egymást követő spárga ugrás váltott lábbal végrehajtva" nem alkalmazható másik elemmel összekötve kombinált testtechnikai nehézségként.
- 2.5.11. **A kombinált testtechnikai nehézségeket egyensúly és egyensúly összekötése esetén a következő módon kell végrehajtani:**
- a támaszláb megváltoztatása, saroktámasz, térdhajlítás vagy az elemek közötti extra lépés nélkül
 - mind a két **DB**-t lábujjon összekötve
- 2.5.11.1. A kéz segítségével végrehajtott egyensúlyok (#4-5, #9-10, #12-15, #18) használhatók a kombinált testtechnikai nehézségek részeként, de a végrehajtás során a törzs helyzetét vagy a láb irányát meg kell változtatni.
- 2.5.11.2. A „lassú fordulattal” végrehajtott egyensúly nem használható a kombinált testtechnikai nehézség részeként.
- 2.5.11.3. Az egyéb testrészen végrehajtott (#19-26) vagy a talpon bemutatott egyensúlyok nem alkalmazhatók kombinált testtechnikai nehézségként.
- 2.5.11.4. A dinamikus egyensúlyok (#27-28, #30-34) nem alkalmazhatók kombinált testtechnikai nehézségként.
- 2.5.11.5. #29 Fouette egyensúly: Ezt a nehézséget a kombinált testtechnikai nehézség **első elemeként** kell végrehajtani, ha a Fouette egyensúly után az összekötés a másik egyensúllyal lábujjon történik, saroktámasz és térdhajlítás nélkül.
- 2.5.12. **Kombinált testtechnikai nehézség végrehajtása egyensúly (első) és forgás (második) összekötésével:**
- a támaszláb cseréje vagy a nehézségek közötti extra lépés nélkül
 - az összekötés során esetleges saroktámasszal és térdhajlítással
 - mindkét **DB** lábujjon történő végrehajtásával
- 2.5.13. **Kombinált testtechnikai nehézség végrehajtása forgás (első) és egyensúly (második) összekötésével:**
- a támaszláb cseréje vagy a nehézségek közötti extra lépés nélkül
 - mindkét **DB** lábujjon történő végrehajtásával
 - az összekötés alatti saroktámasz és térdhajlítás nélkül
- 2.5.14. **Kombinált testtechnikai nehézség végrehajtása forgás és forgás összekötésével:**
- a támaszláb cseréje vagy a nehézségek közötti extra lépés nélkül
 - mindkét **DB** lábujjon történő végrehajtásával
 - az összekötés alatti saroktámasz és térdhajlítás nélkül
- 2.5.14.1. **A Fouette forgás (#24) végrehajtható a kombinált testtechnikai nehézség részeként, ha a Fouette forgás után az összekötés a másik forgással lábujjon történik.**

2.5.14.2. A malomforgás (#25) végrehajtható kombinált testtechnikai nehézség részeként, ha a malomforgás másik forgással való összekötése lábujjon történik, saroktámasz nélkül.

2.5.14.3. A talpon végrehajtott Penché (#26) és Sakura (#27) forgások, a kombinált testtechnikai nehézségek **második részeként** köthetők össze más lábujjon végrehajtott forgással. Az összekötést a támaszláb cseréje vagy a nehézségek közötti extra lépés nélkül kell bemutatni térdhajlítás, megszakítás vagy talpon végrehajtott „lassú fordulat” nélkül. A lábujjon és talpon végrehajtott forgásoknak különböző alakúnak kell lennie.

2.5.14.4. Az egyéb testrészen végrehajtott forgások (#28-33) nem alkalmazhatók kombinált testtechnikai nehézségek részeként.

2.5.14.5. A több formát magukban foglaló, lábujjon végrehajtott forgások (#10TR, #18GA, #20GZ) nem alkalmazhatók kombinált testtechnikai nehézségek részeként.

2.6. Az érvényes **DB-t** a következő technikai hibák nélkül kell végrehajtani:

- A **DB** egyes csoportjaira vonatkozó alapvető jellemzők jelentős megváltoztatása
- Egyensúlyvesztés egy vagy két kézre, vagy a kéziszerre történő támaszkodással
- Teljes egyensúlyvesztés a tornász elesésével a **DB** végrehajtása közben
- A kéziszere ejtése a **DB** alatt
- A kéziszere kezelése nem a meghatározásnak megfelelően történt

2.7. Minden gyakorlatnak tartalmaznia kell **2 teljes testhullámot (W)**. A teljes testhullám a test összes izmának egymás utáni összehúzódását és elernyedését jelenti a testrészek „láncolata” mentén. Az „elektromos áramhoz” hasonlóan a fejtől a medencén keresztül a lábbig tart (vagy fordítva). A karok részvételét a hullámban a kéziszere és/vagy a koreográfia határozza meg.

2.7.1. A teljes testhullám a Szabálykönyv 11. (#28) és a 13. nehézségi elemtáblázataiból (#4) származhat. Egy **fundamentális és egy nem-fundamentális szertechnikai elem végrehajtása szükséges azon teljes testhullámok végrehajtásához, amelyek DB-ként szerepelnek a DB táblázatokban.**

2.7.2. Azon teljes testhullámok, amelyek a DB hullámok módosításai (sík, kiindulási helyzet, lábtartás, karmozgás stb., mely eltér a DB táblázatban szereplő definíciótól) végrehajthatók, feltéve, hogy a hullámban a teljes test részt vesz.

2.7.3. Azon teljes test hullámok bemutatásához, amelyek a DB hullámok módosításai, nem szükséges egy fundamentális vagy nem-fundamentális szertechnikai elemet végrehajtani, de a kéziszere mozgásban kell lennie (nem lehet statikus). Az ilyen típusú testhullámok (DB elemek módosulásai) megismételhetők.

2.7.4. Amennyiben a gyakorlat kevesebb, mint **2 teljes testhullámot tartalmaz, 0.30 pont levonás jár minden hiányzó hullámért.**

3. FUNDAMENTÁLIS ÉS NEM-FUNDAMENTÁLIS SZERTECHNIKAI ELEMCSOPORTOK

3.1. Meghatározás:

3.1.1. Minden kéziszer (○, ●, ||, ⊕) 4 fundamentális szertechnikai elemmel rendelkezik. A szertechnikai elemek listája megtalálható a #3.6. táblázatban.

3.1.2. Minden kéziszer (○, ●, ||, ⊕) nem-fundamentális szertechnikai elemekkel is rendelkezik. A szertechnikai elemek listája megtalálható a # 3.6, # 3.7. táblázatokban.

3.2. A fundamentális szertechnikai elemek végrehajthatóak testtechnikai nehézségek - **DB**, szertechnikai nehézségek – **DA** során, vagy nehézségek és táncos lépés kombinációk közötti összekötő elemekként.

3.3. Követelmény:

3.3.1. Minden gyakorlatnak tartalmaznia kell minden fundamentális szertechnikai elemcsoportból a minimumot (lásd #3.2).

3.3.2. Amennyiben az előírt specifikus fundamentális szertechnikai elemet a DB érvényessége miatt hajtja végre a tornász, különbözőnek kell lennie (#2.4.3.). Ellenkező esetben a specifikus fundamentális szertechnikai elemek ismétlődhetnek/lehetnek azonosak.

Levonás: 0.30 pont minden hiányzó fundamentális szertechnikai elemcsoportért

A minimálisan előírt fundamentális szertechnikai elemek hiánya miatt levonást kell alkalmazni, amennyiben egyáltalán nem próbálják meg bemutatni.

3.4. Bizonyos szertechnikai elemek, melyek teljesítéséhez két előírt művelet végrehajtása szükséges (elengedés bármilyen formában és elkapás), csak egy **DB** vagy egy **DA** elem végrehajtása közben érvényesek. Ilyen elemek a következők:








- A labda pattogtatása
- Bármilyen kéziszer kis dobása/elkapása (és minden variációja, lásd #3.7.2.)
- Bármilyen kéziszer visszapattintása a szőnyegről (kivéve labda)
- „Echappé” dobás szalaggal
- „Bumeráng” dobás szalaggal





3.5. A „magas dobás” és a „magas dobás elkapása” két különböző szertechnikai csoportba tartozik („bázis”). Ha egy „magas dobást” helyesen hajtanak végre egy **DB** vagy egy **DA** elem bemutatása során, de később a „magas dobás elkapása” során a kéziszer leesik, akkor a „magas dobás” bázis érvényes, a „magas dobás elkapása” bázis viszont nem érvényes.

3.6. A FUNDAMENTÁLIS ÉS NEM-FUNDAMENTÁLIS SZERTECHNIKAI ELEMÉK ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZATAI KÉZISZERENKÉNT









3.6.1. KARIKA



Előírás #gyakorlatonként	Specifikus fundamentális és fundamentális szer technikai elemcsoportok	Nem-fundamentális szer technikai elemcsoportok
2	 Karika hosszú gurítása minimum 2 nagy testrészen	 Gurítás a talajon
2	 Karika pörgetése (min. 1.) a tengelye, az ujjak körül, a test egy része körül vagy rajta	 Pörgetés (min. 1) a talajon a karika tengelye körül
1	 Körzés a karikával (min. 1) a kéz vagy a test egy része körül	
1	 Áthaladás a karikán teljes testtel vagy a test egy részével (2 nagy testrész)	 Visszapattintás a talajról egy magas dobás után és továbbítás más testrésszel (nem a kezekkel)

Magyarázatok	
A karika szer technikai elemeket (dobással vagy anélkül) különböző síkban, irányban és tengelyen keresztül kell végrehajtani.	
	<ul style="list-style-type: none"> Legalább két 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 két nagy testrészen át kell haladnia megszakítás nélkül Példa: jobb kéztől a bal kézíg a test felett; törzs + lábak; kar + hát stb.
	Pörgetés (min. 1) a talajon a karika tengelye körül: A karika pörgetése során a tornász keze/ujjai hozzáérhetnek a szerhez, vagy a karika „szabadon” foroghat.
	A gurítás lehet kicsi vagy nagy és végrehajtható a DB bármely szakaszában: az elején, közben vagy a végén.




3.6.2. LABDA




Előírás #gyakorlatonként	Specifikus fundamentális és fundamentális szertechnikai elemcsoportok	Nem-fundamentális szertechnikai elemcsoportok
2	 Labda hosszú gurítása minimum 2 nagy testrészen	  <ul style="list-style-type: none"> • Labda gurítása a talajon • Gurulás a talajon gördülő labdán • Gurítás sorozat: 3 kis gurítás kombinációja • Támogatott kis gurítások sorozata (min. 3) a talajon vagy a testen
2	 Nyolcas körzés a kar(ok) körmozdulataival	 <ul style="list-style-type: none"> • A labda „átfordítása” • A kéz/kezek forgatása a labda körül • A labda szabad forgása a test egy részén, beleértve az ujj hegyén történő pörgetést
1	 Elkapás 1 kézzel	 Visszapattintás a talajról egy magas dobás után és továbbítás más testrészrel (nem a kezekkel)
1	 Pattintások: <ul style="list-style-type: none"> • Kis pattintások sorozata a talajon (min. 3) a térd szintje alatt • Egy nagy pattintás a talajon (a térd szintjén vagy magasabban) 	

Magyarázatok

A két kézzel tartott labdakezelés nem jellemző erre a kéziszerre, ezért nem szabad a gyakorlat kompozíciójában túlsúlyban lennie.







Az összes olyan szertechnikai csoport 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	Nagy gurítás
	Legalább egy testrészen át kell haladnia Példa a testrésze: kéztől vállig; válltól vállig; lábfejtől térdig stb. Megjegyzés: a kis gurítás csak 3-as sorozatban érvényes	Legalább két nagy testrészen át kell haladnia megszakítás nélkül Példák: jobb kéztől a bal kézig a test felett; törzs + láb(ak); kar + hát stb.
	Nyolcas körzés a kar(ok) körmozdulataival: két egymást követő kört el kell végezni a karokkal	
	Magas dobásból kell elkapni (<u>nem</u> kis dobásból/pöccintésből) a test további segítése nélkül, beleértve a másik kezét	

	<p>A kéz/kezek forgatása a labda körül (minimum 1 forgatás szükséges):</p> <ul style="list-style-type: none"> • A kéz forgó mozgása a labda körül, a kéz ujjainak természetes tartásával. • A labdának folyamatosan érintkeznie kell a kézzel (nincs repülési fázis). • A forgatást az egész kézfejjel kell végrehajtani (nem csak az ujjak hegyével).
	<p>A labda szabad forgása a test egy részén (minimum 1 forgatás szükséges).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Labda gurítása a talajon • Gurulás a talajon gördülő labdán: ez a gurulás lehet kicsi vagy nagy

3.6.3. BUZOGÁNY




Előírás #gyakorlatonként	Specifikus fundamentális és fundamentális szertechnikai elemcsoportok	Nem-fundamentális szertechnikai elemcsoportok
2	✕ Malomkörzés: legalább 4-6 kis körzés a buzogányok késleltetésével, minden alkalommal váltakozó keresztező és nem keresztező csukló/kézmozdulattal, a buzogány végét (kis fej) fogva	 <ul style="list-style-type: none"> 1 vagy 2 (összeillesztett vagy nyitott) buzogány szabad fordulata a test egy részén, körülötte, vagy a másik buzogány körül Buzogányok összeütése (min. 1)
2	⇒ A két nyitott buzogány kis dobása 360 °-os fordulattal és elkapása: egyszerre vagy egymás után	 <p>A két összeillesztett buzogány kis dobása</p>
1	+	 <p>Nagy gurítás legalább két nagy testszegmensen egy vagy két buzogánnyal</p>  <p>Egy vagy két buzogány gurítása a test egy részén vagy a talajon</p>
1	 <p>Kis körzés két buzogánnyal egyszerre vagy egymás után; mindkét kézben egy-egy buzogányt a végénél (kis fej) fogva</p>	 <ul style="list-style-type: none"> Kis körzések sorozata (min. 3) egy buzogánnyal Kis körzés (min. 1), mindkét buzogány 1 kézben tartva

Magyarázatok

A legjellemzőbb szertechnika a két kézben tartott buzogányok használata, ezért ennek a technikai szerkezelésnek kell dominálnia a kompozícióban. A buzogányok további lehetséges tartásai nem lehetnek túlsúlyban (pl.: a buzogányok testének vagy nyakának fogása, vagy a két buzogány összeillesztése).






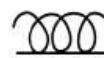
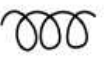


Buzogányok összeütése, gurítása, forgatása, visszapattintása, csúsztatása szintén nem dominálhat a kompozícióban.



✕	<ul style="list-style-type: none"> A malomkörzés a buzogányok legalább 4 kis körzéséből áll (Példa: 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: <ul style="list-style-type: none"> Függőleges malom – a kör impulzusa lehet lefelé vagy felfelé Vízszintes malom – a kör impulzusa lehet jobbra vagy balra. A malmok két- vagy három körösök lehetnek: <ul style="list-style-type: none"> Két körös (dupla) malom – minimum 4 váltakozó, kis körzés a buzogánnyal (oldalanként 2) a csukló keresztezésével és nem keresztezésével. Három körös (tripla) malom - minimum 6 váltakozó, kis körzés a buzogánnyal (oldalanként 3) a csukló keresztezésével és nem keresztezésével.
---	--

+	<ul style="list-style-type: none"> • A bemutatott mozdulatoknak különbözniük kell a végrehajtás formáját vagy amplitúdóját <u>és</u> a buzogány síkját vagy irányát tekintve • Mindkét kézben egy buzogánynak kell lennie (nincs dobás) • A két nyitott buzogány aszimmetrikus és kánon dobása nem tekinthető aszimmetrikus mozgásnak • A késleltetve vagy különböző irányokban végrehajtott kis körzések nem tekinthetők aszimmetrikus mozgásnak, mivel formájuk és amplitúdójuk azonos. <p>Megjegyzés: Nem tartozik bele két buzogány nagy aszimmetrikus dobása.</p>
	<p>Gurítás legalább a test egy részén vagy a talajon egy vagy két buzogánnyal</p> <p>Buzogány gurítása: forgó mozgás a tengely körül</p>

3.6.4. SZALAG



Előírás #gyakorlatonként	Specifikus fundamentális és fundamentális szertechnikai elemcsoportok	Nem-fundamentális szertechnikai elemcsoportok
2	 <ul style="list-style-type: none"> Spirál: (min. 4-5) szoros és egyforma magas kör a levegőben vagy a talajon <p style="text-align: center;">ÉS/VAGY</p>  <ul style="list-style-type: none"> „Dugóhúzó” (min. 4-5 kör) 	 <ul style="list-style-type: none"> Szalagbot fordulata a kézfej körül Wrapping (unwrapping) A szalag mozgatása különböző testrészekkel (kéz, nyak, térd, könyök) testmozdulatok vagy fordulatok nehézségi elemek közben (kivéve lassú fordulat) Közepes méretű kör szalaggal Spirál a padlón a bot körül
2	 <p>Kígyó: (min. 4-5) szoros, egyforma alakzat a levegőben vagy a talajon</p>	
1	 <p>„Bumeráng”: bot eldobása, visszahúzása és elkapása a szalag végét fogva</p>	 <p>Szalagbot gurítása legalább két nagy testszegmensen</p>  <p>A szalagbot hosszú gurítása (legalább két nagy testrészen keresztül)</p>
1	 <p>„Echappé”: szalagbot fordulata a levegőben repülés alatt</p>	 <p>Áthaladás egész testtel vagy a test egy részével a szalag rajzolata felett</p>

Magyarázatok	
<p>Azok az elemek, amelyek nem jellemzőek az alap szalag szer technikára, nem uralhatják a kompozíciót (pl.: wrapping/unwrapping, szalagbot csúsztatása, lökés/pöccintés).</p> <p>Dobás után a szalagot általában a bot végén kell elkapni, azonban megengedett a szalag szándékos elkapása az anyagánál, körülbelül 50 cm-es zónán belül, amennyiben ez a fogás indokolt a következő mozdulat vagy a végpóz miatt.</p>	
	<p>„Dugóhúzó”: a szalagbot és az egész kar a szalag által formált spirálmintába kerül. (A bot olyan, mint a „kard”); a bot kiszabadítása a spirálból választható: a kar visszahúzása vagy a bot kis dobás/”echappé”.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> A szalagbot dobása a levegőbe/talajra a szalag vége kézben vagy más testrésszel tartva, a bot visszahúzása a földről visszapattanással vagy anélkül (bumeráng a levegőben) és elkapás. A szalagbot dobása történhet a szalag anyagának csúszásával a kézen vagy a testen keresztül (anélkül, hogy az anyagot kiengedné a kezéből) vagy a szalag teljes elengedésével a visszahúzás előtt. Az olyan elem, amely csak a szalag visszahúzását tartalmazza (kidobás nélkül), nem felel meg a „bumeráng” definíciójának.

	<ul style="list-style-type: none"> • Legalább két nagy testrésznek át kell haladnia a szalag rajzolatán (példa: fej/nyak + törzs, karok + törzs, törzs + lábak stb.) • A szalag mintáján való át- vagy visszahaladás lehet: az egész test át- és visszahaladása, áthaladás visszahaladás nélkül, vagy fordítva
	<p>“Echappé” egy kis dobás, ami magában foglalja a bot átfordulását repülés közben. A bot repülés közbeni átfordításának technikája végrehajtható magas dobással is, ezért magasságtól függően ilyenkor magas dobásként (nem „Echappé”-ként) kell értékelni.</p>

3.7. Összefoglaló táblázat a minden kéziszerre érvényes nem-fundamentális szertechnikai elemcsoportokról:



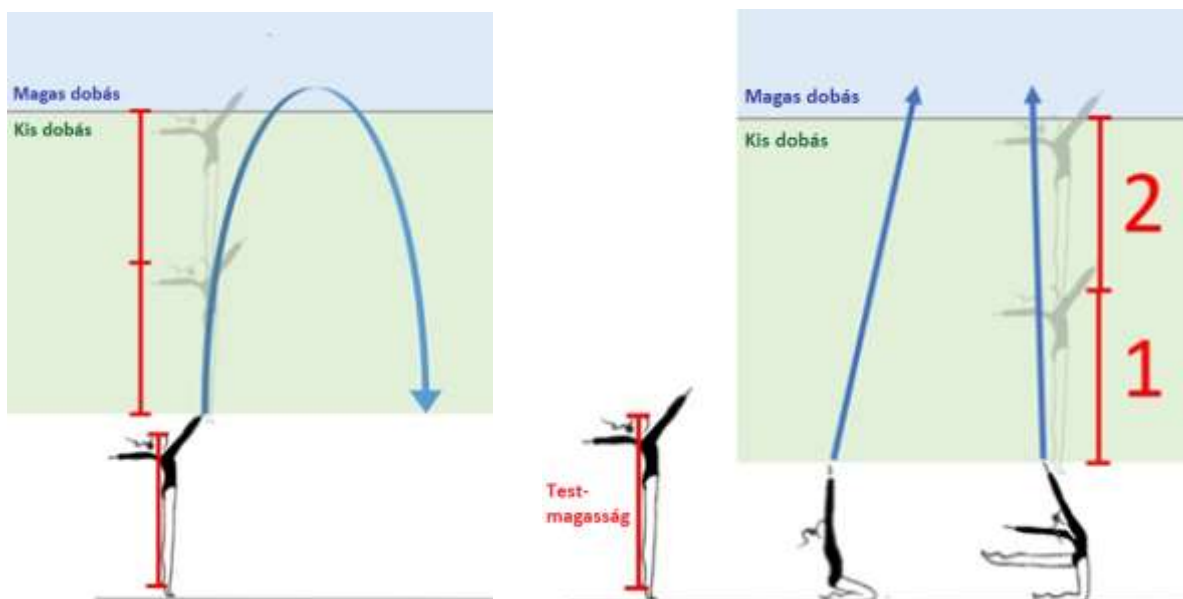
3.7.1. A kéziszere magas dobása és elkapása

	A kéziszere magas dobása: az álló tornász magasságának több, mint kétszerese
	Két buzogány magas dobása
	A kéziszere elkapása magas dobásból
	Két buzogány elkapása magas dobásból

Magyarázatok

Mit jelent a „repülésből” elkapás?	Ha a kéziszert feldobjuk, a szer 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 kéziszere visszapattanjon a földről, akkor azt <u>visszapattintásnak</u> nevezzük.
A magas dobás tisztázása: honnan számítjuk a dobás magasságát?	A dobás magasságát onnantól kell mérni, ahonnan a kéziszert elengedik.

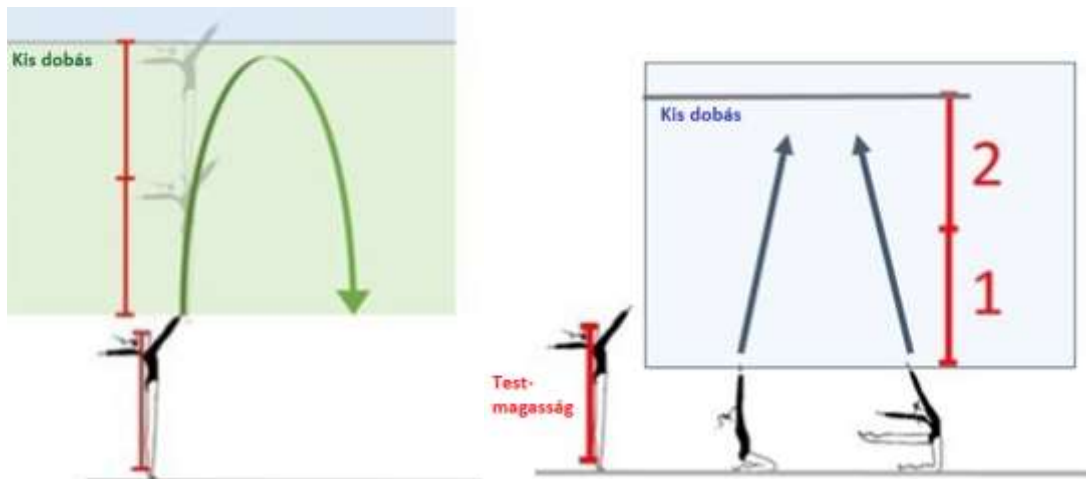
1. példa: Magas dobás



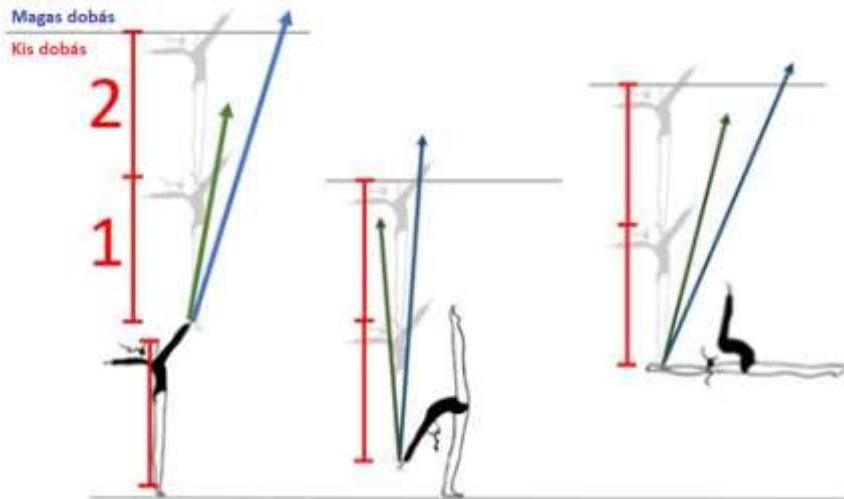
3.7.2. A kéziszér kis dobása és elkapása

→	<p>A kéziszér kis dobása és elkapása repülésből: a test közelében, nem lehet magasabb az álló tornász magasságának kétszeresénél</p> <ul style="list-style-type: none"> • a levegőbe dobással/tolással/pöccintéssel • visszapattintással a testről • magasról leejtett kéziszérrel (szabadesés) • egy buzogány dobásával: 360°-os fordulattal vagy nélkül
---	--

2. példa: Kis dobás





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



3.7.3. DB a kéziszér repülése vagy bumeráng alatt

	<p>DB végrehajtása a kéziszér magas dobása vagy bumeráng alatt</p>
--	---


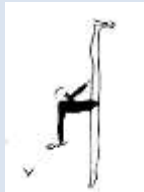



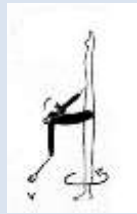

3.7.4. KÉZISZER KEZELÉSE azt jelenti, hogy a kéziszernak mozgásban kell lennie

	<ul style="list-style-type: none"> • Nagy körök • Nyolcas körzés (nem labdával) • A kéziszér átadása a test bármely része körül vagy a láb(ak) alatt a kézből vagy valamely testrészből egy másik kézbe vagy más testrészbe • Átadás kéz segítségével nélkül legalább két különböző testrész részvételével (nem kézzel) • A kéziszér átadása a test egészének részvételével vagy nélkül úgy, hogy a kéziszér nem a kézből vagy más testrészből kerül átadásra kézbe vagy más testrészbe
Magyarázatok	
	<p><i>Közepes vagy nagy kör: a kéziszernak meg kell tennie egy teljes kört (360°)</i></p> <p><i>Nyolcas körzés: két egymást követő kört kell teljesíteni</i></p>

3.7.5. INSTABIL EGYENSÚLYI HELYZET: A test és a kéziszér nehéz kapcsolata, mely a kéziszér elvesztésének kockázatával jár. Három alapesete:

1. A kéziszér egyensúlyozása szabadon (nincs szorítva), kis felületen
2. A kéziszér beszorítása két kis testrész közé
3. Szabadon logó/függő kéziszér

3.7.5.1. A kéziszér szabad egyensúlyozása (nincs szorítva) kis felületeken és szegmenseken: forgással vagy anélkül

Példák: kis felületek és szegmensek (nincs szorítva)	
	<div style="display: flex; align-items: center;">   <div style="margin-left: 20px;"> <p>A lábfejen</p> </div> </div>
	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Nyitott tenyéren: csak forgással végrehajtott DB-vel, <u>labdával</u></p> </div> </div>
	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Mellkason: <u>csak labdával</u>, ha nincsen más testrészrel szorítva</p> </div> </div>
	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Nyakon (<u>nem háton</u>): csak forgással végrehajtott DB-vel</p> <p>Ha az egyik buzogány instabil helyzetben van a másik buzogány pedig technikai mozdulatot hajt végre, instabil helyzetnek tekinthető.</p> </div> </div>
	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Az egyik buzogány egyensúlyozása a másik buzogányon instabil helyzetnek tekinthető forgással végrehajtott DB alatt.</p> </div> </div>

Példák és magyarázatok: Nyitott tenyér			
Helyes kivitelezés	Labda tartása alkar segítségével	Labda tartása alkar segítségével és beszorítás	Labda megragadása és markolása
Nincs levonás	E – 0,1 pont	E – 0,1 pont	E – 0,1 pont
érvényes	érvényes	nem érvényes	nem érvényes

3.7.5.2. Kéziszer beszorítása két kis testrész közé: forgással vagy nélkül

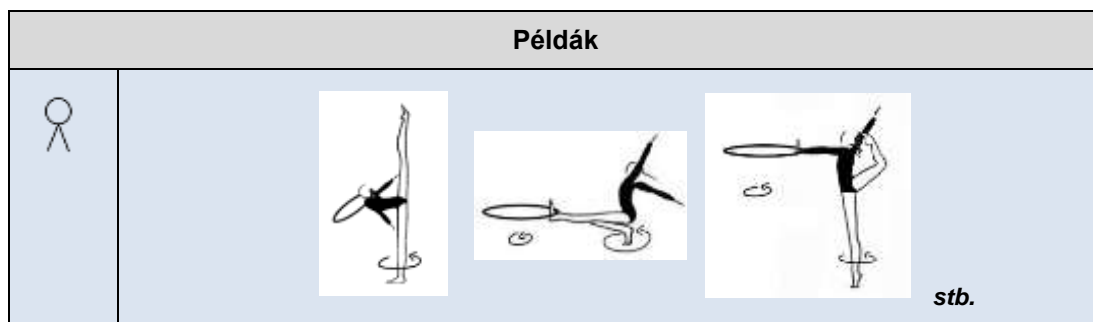
Példák	
	 <i>stb.</i>

Példák: A kéziszer beszorítása kis és nagy testrészek bármilyen kombinációja közé csak fordulattal végrehajtott elem közben	
	 <p>A beszorítás csak kicsi és/vagy nagy szegmensek közé szorítva érvényes <u>forgás közben</u></p>

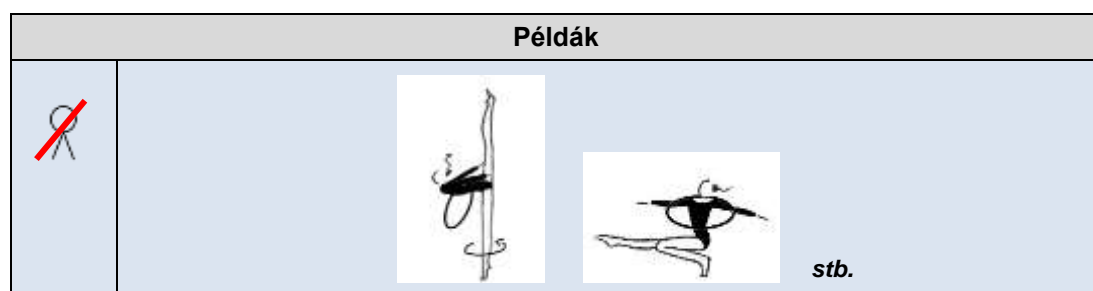
Megjegyzés: Beszorított kéziszer esetén kivétel: a felkar és a test bármely része közé szorított labda nem tekinthető instabil helyzetnek függetlenül a test forgó mozgásától.

Példák: NEM ÉRVÉNYES	
	 <i>stb.</i>



3.7.5.3. Szabadon lógó/függő kéziszer: csak forgással végrehajtott DB elemeknél (nincs szorítva)

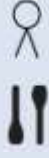
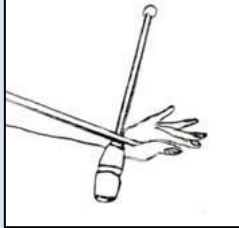
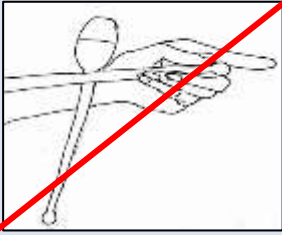


Megjegyzés: A testrészen nyugvó kéziszer a karok további támogatásával már nem számít „szabadon lógó/függő” instabil egyensúlyi helyzetnek.



3.7.6. Instabil egyensúlyi helyzetek azonosnak vagy különbözőnek tekinthetők:

Magyarázatok	
 	<p style="text-align: center;">Azonos</p> <p><i>Forgás nehézség végrehajtása közben labda tartása elől bal kézben, majd később elől a jobb kézben <u>azonos helyzetnek</u> minősül.</i></p> <p style="text-align: center;">Különböző</p> <p>Különböző instabil helyzetek a labdával, melyet nyitott kézben tartanak egy forgás DB során:</p> <p>a karnak egyértelműen elől, oldalt, vagy magasan kell lennie, vagy láthatóan változtatni kell az instabil helyzetet egyik kézből a másikba <u>a forgás alatt</u>.</p> <p>Példák:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> Látható változtatás egyik kézből a másikba </div>

	<p>Különböző</p> <p>Különböző instabil helyzetet, ha az egyik buzogányt a másik buzogány a kéz külső oldalán tartja fordultatos DB alatt. A kar helyzetének változnia kell ahhoz, hogy különböző legyen az instabil helyzet (<u>test előtt, test mellett</u>).</p>
	<p>A kéz külső oldala</p> 
	<p>A kéz belső oldala</p> 
	<p>Az egyik buzogány tartása a másik buzogánnyal a kéz belső oldalán nem számít instabil egyensúlyi helyzetnek.</p>

3.8. Statikus kéziszer

3.8.1. A kéziszernak mozgásban vagy instabil egyensúlyi helyzetben kell lennie, nem szabad hosszú ideig tartani vagy szorítani.

3.8.2. A statikus kéziszer, amelyet tartanak/szorítanak:

- A "tartott kéziszer" azt jelenti, hogy a kéziszert egy vagy két kézzel és/vagy a test egy vagy több részével határozottan tartják (nem instabil helyzetben)
- A „sokáig tartott” kéziszer azt jelenti, hogy a tartás **több, mint 4 másodperce tart**

3.8.3. A kéziszer statikus tartása (kompozíciós vagy kivitelezési hiba) nem engedélyezett. Megengedett azonban, hogy akrobatikus elemek végrehajtása során a kéziszer nagyon rövid ideig a földön feküdjön a kéz és a talaj között (**kevesebb, mint 4 másodpercig**).


Példa: kétkézese 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).



3.8.4. Nem megengedett olyan preakrobatikus elem, amelyet teljes egészében a kéziszerre való támaszkodással hajtanak végre anélkül, hogy a test bármely része érintkezne a talajjal. Az így végrehajtott preakrobatikus elemek nem számítanak érvényes kritériumnak a megfelelő nehézségi elemeknél.



3.9. A szerzeteknikai elemeknek különbözőnek kell lenniük a DB végrehajtása során:

Magyarázatok	
A szerzeteknikai elemek különbözőek, amennyiben a következőképpen vannak végrehajtva:	Különböző síkban
	Különböző irányban
	Különböző szinten  <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: flex-start; margin-left: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">1. szint: fej - vállak</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">2. szint: mellkas - derék</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3. szint: derék alatt - lábak</div> </div>
	Különböző amplitúdóval: <i>A kézzel/csuklóval végrehajtott kéziszerszer kezelés kis amplitúdót hoz létre A könyökkel végrehajtott kéziszerszer kezelés közepes amplitúdót hoz létre A kéziszerszer teljes karral történő mozgatása, amely magában foglalhatja a törzset is, nagy amplitúdót eredményez</i>
	A test különböző részein, azokon keresztül vagy azok felett
	Különböző dobási technikával
Példa: A tornász egy pattintást hajt végre jobb kézből bal kézbe láb alatt spárga ugrás bemutatása közben, később egyensúly közben maga előtt pattogtatja a labdát. Ezek a pattintások különbözőnek tekinthetők, mert különböző irányokban hajtják végre őket.	

3.9.1. Azonos szerzeteknikai elemek

3.9.1.1. Az azonos szerzeteknikai elemmel bemutatott **DB** nem érvényes; (a bemutatás sorrendje szerinti) első **DB** értékelhető a szerzeteknikai elemmel (**nincs levonás**).

Példa: Ha egy tornász ugyanazt a pattintást mutatja be labdával ugrás közben és utána egyensúly közben, az egyensúly nem érvényes.

Példa: Ha egy tornász spirált hajt végre szalaggal forgás közben, majd a gyakorlat másik részén egy másik forgást ugyanazzal a spirállal mutat be, akkor a (bemutatás sorrendje szerinti) második forgás nem érvényes.

Példa: Ha egy tornász forgóugrást hajt végre a kéziszerszer repülése alatt, majd a gyakorlat másik részén forgást hajt végre a kéziszerszer repülése alatt, a forgás nem érvényes.

3.9.1.2. Azonos szerzeteknikai elem bemutatása két különböző **DB** esetén (ugyanabból vagy különböző testtechnikai csoportból) nem tekinthető „különböző” szerzeteknikai elemnek.

3.9.1.3. Azonos szerzeteknikai elem bemutatása jobb kézzel majd bal kézzel nem tekinthető „különböző” szerzeteknikai elemnek.

3.9.1.4. A „Fouette” egyensúly bemutatásához az egyensúly bármely fázisában szükség van egy fundamentális vagy nem-fundamentális szerzeteknikai elem bemutatására, hogy érvényes legyen a **DB**. A **#3.9.1. pont követelményeinek megfelelően ezek a szerzeteknikai elemek nem ismétlődhetnek**; mindaddig amíg ez a követelmény teljesül, lehetséges további szerzeteknikai elem végrehajtása.

3.9.2. A szertechnikai elemekre vonatkozó speciális követelmények ugrások és forgások sorozatban való végrehajtása esetén:

3.9.2.1. Megengedett azonos szertechnikai elem bemutatása ugrás és forgás sorozat végrehajtása során és a sorozat minden ugrása és forgása külön értékelhető.

Példa: ugrássorozat		
		
Érvényes: 0.50	Érvényes: 0.50	Érvényes: 0.50

4. DINAMIKUS ELEMÉK FORDULATTAL (R)

4.1. **Meghatározás:** magas dobás, 2 vagy több fordulattal végrehajtott dinamikus elem és a kéziszér elkapásának kombinációja.

4.2. **Követelmények:**

4.2.1. **Maximum 5 R** értékelhető a gyakorlatban **időrendi sorrend szerint**.

4.2.2. **A R három komponensből áll** és csak akkor érvényes, ha mind a három összetevő teljesül:

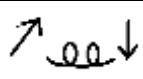
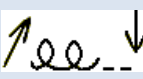
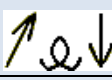

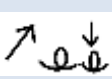

4.2.2.1. A kéziszér **magas dobása (a tornász magasságának több, mint kétszerese)** az első fordulat bemutatása előtt vagy az első fordulat alatt. **A kis dobás nem érvényes** (#3.7.1; 3.7.2).

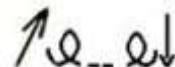
4.2.2.2. **Minimum kettő teljes, dinamikus testfordulat (“bázisfordulat”)**

- A kéziszér repülése alatt legalább kettő, 360°-os bázisfordulatot kell végrehajtani.
- A két bázisfordulatot megszakítás nélkül kell végrehajtani (fordulatok közötti további lépések nélkül) a R bármely szakaszában.
- A két bázisfordulat előtt vagy után végrehajtott további lépés a pontatlan repülési ív miatt: **R** érvényes, **E** levonás.

4.2.2.3. **A kéziszér elkapása az utolsó fordulat után vagy az utolsó fordulat bármely szakaszával összehangolva:**

- **Megjegyzés karika és labda esetén:** A kéziszert közvetlenül a talajról való visszapatintás után is el lehet kapni, feltéve, hogy **a visszapatintás nem magasabb a térd szintjénél és** az elkapást kéz nélkül hajtják végre.
- **Megjegyzés szalag esetén:** A szalagot **bármely részét** el lehet kapni, hogy érvényes legyen (**kiviteli levonás lehetséges a helytelen elkapásért**).

Magyarázatok: Követelmények		
R	Magyarázatok	Érvényesség
	Magas dobás, két bázisfordulat a repülés alatt, elkapás	R2
	Magas dobás, két bázisfordulat a repülés alatt, két lépés, elkapás	R2 Követelmények teljesültek; E levonás: 0.30 pont a pontatlan repülési ív miatti két lépésért
	Magas dobás, egy bázisfordulat a repülés alatt, elkapás	Nem érvényes: Csak egy fordulat a repülés alatt
	Magas dobás a fordulat közben, elkapás a fordulattal	Nem érvényes: Nincs fordulat a repülés alatt
	Magas dobás, első bázisfordulat a repülés alatt, elkapás a második bázisfordulattal	Nem érvényes: Csak egy fordulat a repülés alatt
	Magas dobás az első fordulattal, egy fordulat a repülés alatt, elkapás	Nem érvényes: Csak egy fordulat a repülés alatt

	<p>Magas dobás, első bázisfordulat, köztes lépések, második bázisfordulat, elkapás</p>	<p>Nem érvényes: Megszakítás (két köztes lépés) a két bázisfordulat között. E levonás 0.30 pont a pontatlan repülési ív miatti két lépésért</p>
---	---	--

4.2.3. Bázisfordulatok

A test két **bázisfordulatát** kell végrehajtani:


- A kéziszer repülése alatt
- **Teljes, 360°-os fordulattal**
- Megszakítás nélkül (köztes lépés két fordulat között)
- Bármely tengely körül
- A talajra való ereszkedéssel vagy nélkül
- A test forgástengelyének megváltoztatásával vagy nélkül


4.3. A test fordulatainak típusai: a két bázisfordulat és minden további fordulat a következő táblázatokban felsorolt, teljes, 360°-os fordulatok elemek bármely verziója lehet:




- Preakrobatikus elemek
- Független tengely körüli fordulatok (**beleértve a 0.10 értékű, 360° vagy több fordulattal végrehajtott DB-t**)
- **0.20 pont vagy magasabb értékű, 360° vagy több fordulattal végrehajtott DB** (lásd **DB** táblázatok # 9; 13)

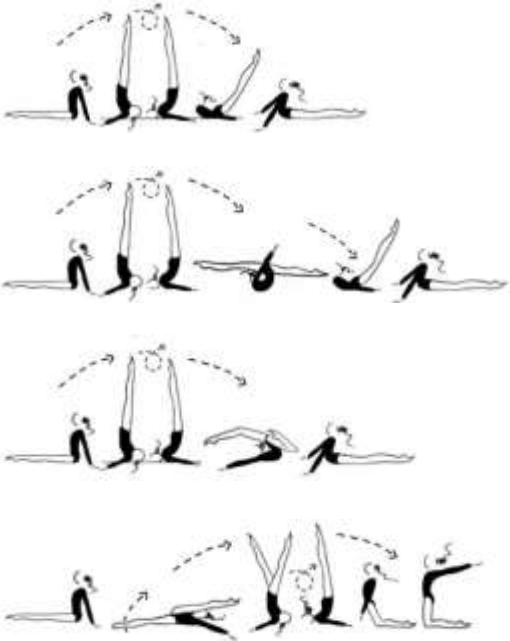

4.3.1. **DB**, amely több fordulatot is tartalmaz egyetlen lendületvétellel, egy fordulatnak számít, kivéve a köztes lépésekkel végrehajtott malomforgót (# 4.8.4).


4.3.2. Preakrobatikus elemek

Szám	Csoport	Példák a különböző variációs lehetőségekre
1	Bógni előre	<p>Kiinduló helyzet: Állás, térdelés, ülés stb.</p> <p>Köztes támasz: Egy kéz, két kéz, könyök, fej stb.</p> <p>Befejező helyzet: Állás, térdelés, ülés stb.</p> <p>Lábmozgás: Haránt spárga, oldalspárga, lábak mozgatása együtt bármely fázisban, lábtartás csere, körbevétel, bokaütő, tekerés stb., hajlított vagy nyújtott térdel/térdekkel</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 

2	Bógni hátra	<p>Kiinduló helyzet: Állás, térdelés, ülés stb.</p> <p>Köztes támasz: Egy kéz, két kéz, könyök, fej stb.</p> <p>Befejező helyzet: Állás, térdelés, ülés stb.</p> <p>Lábmozgás: Haránt spárga, oldalspárga, lábak mozgatása együtt bármely fázisban, lábtartás csere, körbevétel, bokaütő, tekerés stb., hajlított vagy nyújtott térdel/térdekkel</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 
3	Cigánykerék	<p>Kiinduló helyzet: Állás, térdelés stb.</p> <p>Köztes támasz: Egy kéz, két kéz, könyök, fej, mellkas, nyak stb.</p> <p>Befejező helyzet: Állás, térdelés, ülés stb.</p> <p>Lábmozgás: Oldalspárga, lábak mozgatása együtt bármely fázisban, lábtartás csere, bokaütő stb. hajlított vagy nyújtott térdel/térdekkel</p>
4	Bukfenc előre	<p>Kiinduló helyzet: Állás, térdelés stb.</p> <p>Technika: Fejen át, vállon át stb.</p> <p>Befejező helyzet: Állás, térdelés, ülés, spárganyítás stb.</p> <p>Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyítással stb. hajlított vagy nyújtott térdel/térdekkel</p>
5	Bukfenc hátra	<p>Kiinduló helyzet: Állás, térdelés, ülés stb.</p> <p>Technika: Fejen át, vállon át stb.</p> <p>Befejező helyzet: Állás, térdelés, ülés, spárganyítás, őz pozícióban stb.</p> <p>Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyítással stb. hajlított vagy nyújtott térdel/térdekkel</p>

6	Hashinta előre	<p>Kiinduló helyzet: Állás, térdelés, fekvőhelyzet stb.</p> <p>Befejező helyzet: Állás, térdelés, spárganyítás stb.</p> <p>Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyítással stb. hajlított vagy nyújtott térdel/térdekkel</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 
7	Hashinta hátra	<p>Kiinduló helyzet: Állás, térdelés stb.</p> <p>Befejező helyzet: Fekvő helyzet, térdelés, spárganyítás stb.</p> <p>Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyítással stb. hajlított vagy nyújtott térdel/térdekkel</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 
8	Vállon átfordulás előre (hátra-hajlásból mellkasra gördülés, vállon áthaladás kiszúrással, háton gurulás)	<p>Kiinduló helyzet: Állás, térdelés stb.</p> <p>Befejező helyzet: Ülés stb.</p> <p>Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyítással stb. hajlított vagy nyújtott térdel/térdekkel</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 

<p>9</p>	<p>Vállon átfordulás hátra</p> <p>(háton gurulás, vállon áthaladás kiszúrással, hátra-hajlással mellkasra gördülés)</p>	<p>Kiinduló helyzet: Állás, ülés stb.</p> <p>Befejező helyzet: Fekvőhelyzet, térdelés, spárganyítás stb.</p> <p>Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyítással stb. hajlított vagy nyújtott térddel/térdekkel</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 
<p>10</p>	<p>Oldal irányú fordulat hídon keresztüli áthaladással, spárganyítással a végén</p>	<p>Kiinduló helyzet: Térdelés, állás stb.</p> <p>Befejező helyzet: Állás</p> <p>Lábmozgás: Spárganyítás hátrahajlással</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 

11	Oldal irányú fordulat törzs-hajlítással hátra	<p>Kiinduló helyzet: Állás, térdelés stb.</p> <p>Köztes támasz: Egy kéz, két kéz, könyök, mellkas stb.</p> <p>Támaszkodási lehetőségek: 1-2 lábas hídon való áthaladással, vagy talajról indított lábakkal</p> <p>Befejező helyzet: Állás, térdelés, fekvőhelyzet stb.</p> <p>Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyitással stb. hajlított vagy nyújtott térdel/térdekkel</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 
12	Spárga-bukfenc	<p>Repülés: 180°-os spárganyitással vagy nélkül</p> <p>Technika: Egyenesen, vállon át stb.</p> <p>Befejező helyzet: Állás, térdelés, spárganyitás stb.</p> <p>Lábmozgás: Hajlított térdek, nyújtott térdek, lábak egymás után (guruláshoz)</p>
13	Fordulat emelt lábbal (mint a malomforgó, de nem DB)	<p>Köztes fázis: A törzs vízszintesen vagy alacsonyabban, kéztámasszal vagy anélkül</p> <p>Befejező helyzet: A törzs hajlítása/emelése különböző irányokba, talajhelyzetbe érkezve stb.</p> <p>Lábmozgás: Hajlított térdel/térdekkel bármelyik fázisban, vagy nyújtott térdekkel (nem malomforgó DB)</p>

Megjegyzés a spárga-bukfenchez: Ez a preakrobatikus elem egy ugrásból áll (**repülési fázis szükséges, spárganyitás nem**) törzshajlítással előre, amit közvetlenül egy gurulás követ:

- A spárga-bukfenc végrehajtható a **R** első fordulataként, a két bázis fordulat teljesítéséhez azonban szükség van még egy további fordulatra.
- A „szintváltás” \bar{Z} kritérium érvényes, ha **R** közben spárga-bukfencet mutat be a tornász.

Példa: „Spárga bukfenc”, amelyet közvetlenül egy másik bukfenc/fordulat követ = **R2** \bar{Z}

4.3.3. Ha egy tornász megváltoztatja a test forgástengelyét vagy technikáját a preakrobatikus elem során, akkor a test fordulatának első fázisa határozza meg a preakrobatikus elem osztályozását.

- **Példa:** Bógni előre, oldalra befejezve cigánykerékben = bógni előre
- **Példa:** Oldalirányú fordulat törzshajlítással hátra, befejezés mellkason gurulással = oldalirányú fordulat

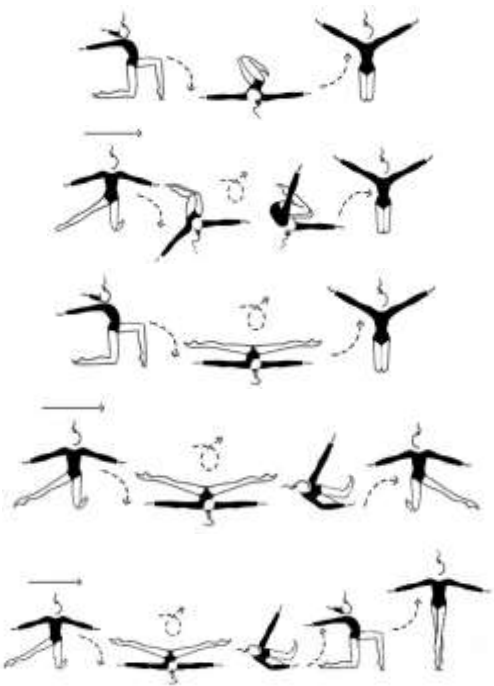
4.3.4. A preakrobatikus elemek minden csoportját egyszer lehet használni R-ban, izoláltan, sorozatban vagy egy R-n belül megismételve, bármilyen sorrendben. Ha a preakrobatikus elemek egy csoportját **megismétlik** (izoláltan vagy sorozatban) egy **másik R-ban** (függetlenül attól, hogy eltérő variáció), **akkor az a R nem lesz érvényes.**

4.3.5. 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 egy **rövid megállás (legfeljebb 1 másodperc) megengedett a kéziszer elkapása érdekében.**

A repülési fázis vagy a kézállásban történő megállás (**több, mint 1 másodperc**) a preakrobatikus elem nem engedélyezett végrehajtása. Ebben az esetben a preakrobatikus elem nem érvényes. Kivételi **levonás** 0.30 pont.

4.3.6. Fügőleges tengely körüli fordulatok

Szám	Csoport	Példák a különböző variációs lehetőségekre
1	<u>Fordulatok repülőfázissal:</u> Ugrás/átugrás/ szökkenés fordulattal	Szabadon választott lábtartás (nyújtott vagy hajlított) a repülés során
2	<u>Fordulatok állásban:</u> <u>2 lábról</u> Fordulat lépésekkel vagy forgás két lábbal a talajon	Szabadon választott láb- és/vagy törzshelyzet statikus vagy dinamikus formával
3	<u>Fordulatok állásban:</u> <u>1 lábról</u> Forgás egy lábbal a talajon	Szabadon választott láb- és/vagy törzshelyzet statikus vagy dinamikus formával
4	<u>Fordulatok ülésben:</u> Fordulat oldalra spárganyitással vagy nélkül	Egyenes törzs; a fordulat kezdődhet állásban vagy ülésben, de mindig a talajon fejeződik be. Szabadon választott lábtartás, beleértve az esetleges áthaladást bármely spárgahelyzeten

5	<p>Fordulatok fekvésben: Oldalirányú gurulás</p>	<p>A test oldalirányban fordul, a fordulat végrehajtása elejétől a végéig a talajon történik. A lábtartás szabadon választott.</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 
---	--	---



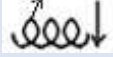
4.3.7. A függőleges tengely körüli fordulatok minden csoportját **egyszer lehet használni R-ban**, izoláltan, sorozatban vagy egy **R-n** belül megismételve, bármilyen sorrendben. Ha egy csoport **megismétlődik** (izoláltan vagy sorozatban) egy **másik R-ban** (függetlenül attól, hogy eltérő variáció), **akkor az a R nem lesz érvényes**.

4.4. Érték: A R alapértéke (minimum két bázisfordulat, minden fordulat teljes, 360°-os): **0.20 pont**


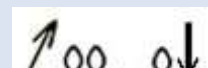



4.5. A R alapértéke további kritériumok teljesítésével tovább növelhető. A további kritériumok végrehajthatók a kéziszers dobása, a kéziszers repülése alatt és/vagy a kéziszers elkapása közben.

4.6. A R további kritériumainak összefoglaló táblázata a kéziszer **dobása** és repülése alatt

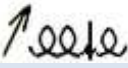
Kéziszer repülése alatt	
Jelölés	Hozzáadott kritérium R + 0.10 vagy 0.20 minden alkalommal
R3 R4 stb.	A test tengelye körüli további, teljes, 360°-os fordulata a kéziszer dobásánál , a repülése alatt vagy elkapás a végső fordulat bármely fázisával összehangolva.
Z	A test tengelyének vagy szintjének változtatása a fordulat alatt (minden R-ban csak egy kritérium érvényes: a tengelyváltás vagy a szintváltás – nem mindkettő). *Két szint: 1. repülés/állás és 2. talajhelyzet
Sorozatok + 0.20	Három vagy több azonos, megszakítás nélküli preakrobatikus elemsorozat a frontális vagy szagittális tengely körül (#4.3.2.) a repülés alatt , (bármely irányú) malomforgó és forgóugrás esetén lásd #4.8.4.1.

Magyarázatok: Hozzáadott kritérium a R-hoz a kéziszer repülése alatt		
R	Magyarázat	Érték
	Magas dobás, három fordulat (Chaine) a repülés alatt, elkapás	R3
	Magas dobás, három bukfcenc a dobás alatt, elkapás	R3 + 0.20 Fordulat sorozat a vízszintes tengely körül
	Magas dobás az első bázisfordulattal, két további fordulat a dobás alatt, elkapás	R3







4.6.1. A további fordulatok a két bázisfordulat után értékelhetők és további lépésekkel is érvényesek: minden helyesen végrehajtott kritérium **levonással** együtt lesz érvényes a pontatlan repülési ív és az esetleges további technikai hibák miatt.


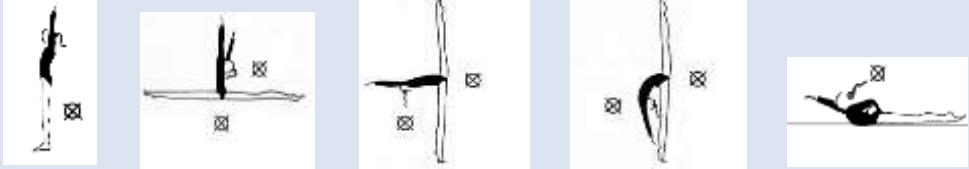


Magyarázatok		
	Magas dobás, három fordulat a repülés alatt, három lépés, elkapás	R3 Követelmények teljesültek; E levonás 0.50 pont a pontatlan repülési ív miatti három lépésért
	Magas dobás, két bázisfordulat megszakítás nélkül, két köztes lépés, harmadik fordulat, elkapás	R3 + E levonás 0.30 pont a pontatlan repülési ív miatti két lépésért
	Magas dobás, két bázisfordulat megszakítás nélkül, három köztes lépés, harmadik fordulat, elkapás	R3 + E levonás 0.50 pont a pontatlan repülési ív miatti három lépésért
	Magas dobás, két köztes lépés, két fordulat, elkapás	R2 + E levonás 0.30 pont a pontatlan repülési ív miatti két lépésért
	Magas dobás, egy fordulat, két köztes lépés, két fordulat, elkapás	R2 + E levonás 0.30 pont a pontatlan repülési ív miatti két lépésért A további fordulatok csak a két bázisfordulat teljesítése után értékelhetők







4.6.2. A kéziszér elkapása után elindított fordulat nem érvényes.

Magyarázatok		
	Magas dobás, két bázisfordulat a repülés alatt, kéziszér elkapása, harmadik fordulat	R2












4.7. A R általános kritériumainak összefoglaló táblázata a kéziszér dobása és elkapása során




Jelölés	Általános kritérium minden kéziszér esetén + 0.10 pont minden alkalommal
	Látótéren kívül
	Kéz segítsége nélkül
	Elkapás a fordulat közben: csak akkor érvényes, ha a két kritériummal együtt hajtják végre:  és 
	Láb/lábak alatt

Magyarázatok: R általános, hozzáadott kritériumai	
	<p>Látótéren kívül</p> <p>Példák a „látótéren kívüli” területekre:</p>  <p>Dobás és/vagy elkapás látótéren kívül:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hátra hajlás közben vagy hátrafelé végrehajtott fordulatos elemnél: a dobásban és/vagy elkapásban résztvevő karnak a függőleges helyzetnél hátrébb kell lennie Nem érvényes labda esetén, ha két kézzel a nyak mögött kapják el a két kar hajlításával. A test előtt vagy oldalt végrehajtott elemek nem használhatók erre a kritériumra még akkor sem, ha a törzs hátra hajlásban van. Ha egy tornász arccal felfelé fekszik a törzsével a talajon, a karjai nem nyúlhatnak túl a függőleges helyzetet, ezért ez a pozíció nem minősül „látótéren kívüli” végrehajtásnak. 
	<p>Kéz segítsége nélkül</p> <p>Nem érvényes:</p> <ul style="list-style-type: none"> közvetlen elkapás karon körzéssel (○); vegyes elkapás (); a kéziszér dobása/elkapása kézháton.

Magyarázatok: R általános, hozzáadott kritériumai a kéziszér elkapása „alatt”		
R	Magyarázat	Érték
  	Magas dobás, két bázisfordulat a repülés alatt, elkapás a harmadik fordulattal, látótéren kívül, kéz segítsége nélkül	R3 +    0.30+0.10+0.10+0.10=0.60

4.8. A R **specifikus** további kritériumainak összefoglaló táblázata a kéziszers dobása és elkapása során

Jelölés	A dobás speciális kritériumai + 0.10 minden alkalommal	Jelölés	Az elkapás speciális kritériumai + 0.10 minden alkalommal
	<p>Áthaladás a karikán (○) a kéziszers dobása közben a test egészével vagy egy részével. Legalább két nagy testrésznek át kell haladnia a karikán.</p> <p>Példa: fej + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb.</p>		<p>Áthaladás a karikán (○) a kéziszers elkapása közben a test egészével vagy egy részével. Legalább két nagy testrésznek át kell haladnia a karikán.</p> <p>Példa: fej + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb.</p>
	<p>Dobás a talajról visszapattanásból Dobás a talajon gurulásból</p>		<p>Közvetlen újradobás: azonnal, megállás nélkül – minden kéziszers</p> <p>Közvetlen újradobás a testtel: megállás nélkül, a test bármely részével, kivéve kar/karok és kéz/kezek – minden kéziszers <i>(„újradobás” kritérium nem alkalmazható, ha a visszapattintás a kar(ok) vagy kéz/kezek segítségével történik, ennél az elkapásnál a következő érvényes: ≠)</i></p>
			<p>Visszapattintás a talajról és azonnal elkapás: A kéziszers közvetlenül a talajról érkezik. Csak akkor érvényes karika és labda esetén, ha a kéz segítsége nélkül hajtják végre: ≠. <i>Visszapattintás nem lehet magasabb a térd szintjénél.</i></p>
	<p>Pörgetett dobás a tengely körül (○)</p>		<p>Közvetlen elkapás testen gurítással</p> <p>Nem érvényes: ≠ hozzáadott kritérium, ha karral/kézzel történik az elkapás (a tenyér helyzetétől függetlenül)</p>
	<p>Két nyitott buzogány dobása (⌋):</p> <ul style="list-style-type: none"> Egyszerre Aszimmetrikusan Kánonban (dupla vagy tripla) <p>Aszimmetrikus dobások: <i>Végrehajthatók egyszerre egy vagy két kézzel. A két buzogány mozgásának repülés közben eltérő alakúnak vagy amplitúdójúnak kell lenniük (egyik dobás magasabb, mint a másik) és eltérő síkban vagy irányban kell bemutatni.</i></p>		<p>Két nyitott buzogány elkapása (⌋) egyszerre</p>
			<p>Labda (●) elkapása egy kézzel (a test további segítsége nélkül, beleértve a másik kezet)</p> <p>Buzogány (⌋) elkapása azzal a kézzel, amelyik tartja a másik buzogányt</p>
			<p>Karika (○) közvetlen elkapása körzessel a test egyéb részén <i>További kritérium „kéz segítsége nélkül”: ≠ nem érvényes karon körzés esetén</i></p>

	Kánon dobás (dupla vagy tripla): <i>Mindkét buzogánynak egyszerre a levegőben kell lennie a kánon dobás egy része alatt, függetlenül az első fordulat kezdetétől.</i>		Buzogány vegyes elkapása () Nem érvényes további kritérium: 
DB	Dobás DB-vel (értéke 0.20 vagy több) 360°-os fordulattal vagy többel. A végrehajtás nem engedélyezett forgás nélküli DB-vel.	DB	Elkapás DB-vel (értéke 0.20 vagy több) 360°-os fordulattal vagy többel. A végrehajtás nem engedélyezett forgás nélküli DB-vel.

Magyarázatok: Alapfordulatok kánon dobás esetén

Kánon dobás: Két buzogány egymás utáni dobása, mely során mindkét buzogány egy időben a levegőben van.

Az egyik buzogányt elkaphatja a bázisfordulatok kezdete előtt, a másik buzogányt pedig a R végén vagy az utolsó fordulat közben. Az első buzogányt el lehet kapni a bázisfordulatok alatt is, amennyiben nincs megszakítás a két bázisfordulat között a buzogány elkapása miatt.

4.8.1. Közvetlen újradobás/visszapattintás megállás nélkül a test különböző részeiről vagy a talajról

():

- Az újradobás/visszapattintás a R fő akciójának része (a R kezdő dobásának része). Ahhoz, hogy a R érvényes legyen, el kell kapni az újradobást/visszapattintást.
- Az újradobás/visszapattintás során végrehajtott kritériumok érvényesek.
- **A kéziszers elkapása során végrehajtott kritériumok nem értékelhetők a R (sem DA) részeként az újradobás/visszapattintás után,** mivel a legtöbb esetben az újradobás/visszapattintás magassága nem azonos a kezdő dobás magasságával.

Szalagnál a „bumeráng” során nem érvényes az „újradobás” kritérium a R-ban; a R nem érvényes a „bumeráng” egyik fázisában sem (dobás vagy újradobás).

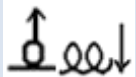
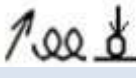

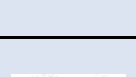

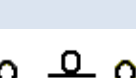
4.8.2. Két buzogány nyitott dobása: Ezt a kritériumot csak egyszer adhatják meg egy dobásnál, amelyet aszimmetrikusan, kánonban vagy egyszerre hajtanak végre.

Megjegyzés: Két buzogány nyitott elkapása csak akkor elfogadható, ha az elkapás egyidejűleg történik.

4.8.3. A karika elkapása körzéssel más testrészen (): Ha a könyökkel, nyakkal **vagy lábbal stb. (nem karral)** hajtják végre, ez a kritérium, valamint a „kéz segítségével nélkül” kritérium is érvényes lesz.

4.8.4. A 360° vagy annál több fordulátú, 0.20 pont vagy annál magasabb értékű DB legfeljebb egyszer használható minden R-ban és a fordulat érvényes lesz **DB** elemként:

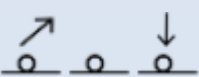


- A **360 °vagy annál több** fordulátú **DB 0.20 pont vagy annál nagyobb** értékkel hajtható végre **a kéziszers dobása vagy elkapása közben.**
- Ha a **DB-t** dobás közben hajtják végre, de a kéziszers leesik a R végén, a **DB** érvényes (a **R** nem érvényes).
- A **R** nem tartalmazhat **DB-t** fordulat **nélkül.**
- **DB ismétlése nem engedélyezett, kivéve sorozat esetén (#2.2.7-2.2.8.): egy izolált DB nem ismételtető meg DB kritériumként a R-ban (kritérium nem érvényes).**

Magyarázatok: Fordulatos DB R-ban		
R	Magyarázat	Érték
	Magas dobás az első fordulattal (DB), két bázisfordulat a repülés alatt, elkapás	$R3 + DB\ 0.30+0.10=0.40$ 1 DB érvényes
	Magas dobás, két bázisfordulat a repülés alatt, elkapás a harmadik fordulattal (DB)	$R3 + DB\ 0.30+0.10=0.40$ 1 DB érvényes
	Magas dobás, az első fordulat a dobás alatt, elkapás a második fordulattal (DB)	R nem érvényes: Hiányzik a két bázisfordulat a repülés alatt 1 DB érvényes
	Magas dobás az első fordulattal (DB), a második fordulat a repülés alatt, elkapás	R nem érvényes: Hiányzik a két bázisfordulat a repülés alatt 1 DB érvényes
	Magas dobás, az első fordulat a repülés alatt, második fordulat a repülés alatt (DB), harmadik fordulat a repülés alatt, elkapás	R nem érvényes (# 4.8.4) DB nem érvényes
	Magas dobás, attitude forgás (720°) a repülés alatt, elkapás	R nem érvényes (# 4.3.1) 1 DB érvényes a repülés alatt (# 2.4.1.)

4.8.4.1. Három azonos DB sorozat forgással – forgó ugrások és malomforgók (bármely irányú): a R értéke + 0.20 ponttal nő sorozatok esetén (lásd #4.6.)

A gyakorlat során **csak** forgó ugrások és/vagy malomforgók sorozata használható a R-ban, a következőképpen végrehajtva:

- **Forgó ugrás:** kéziszere dobása az első DB alatt, a második DB bemutatása a repülés alatt és elkapás a harmadik DB-vel (lásd #2.4.2.).
- **Malomforgók:** kéziszere dobása az első DB alatt, a második DB bemutatása a repülés alatt és elkapás a harmadik DB-vel vagy közvetlenül utána.

Példák/magyarázatok: 3 azonos DB sorozat fordulattal R-ban		
R	Magyarázat	Érték
	Magas dobás forgó ugrással, forgó ugrás a repülés alatt, elkapás a harmadik forgó ugrással	$DB + R3 + sorozat$ $0.10 + 0.30 + 0.20 = 0.60$ 3 DB
	Magas dobás, első malomforgó (lépés), második malomforgó (lépés), elkapás a harmadik malomforgóval	$R3 + sorozat + DB$ $0.30 + 0.20 + 0.10 = 0.60$ 3 DB
	Magas dobás, első malomforgó, második malomforgó, harmadik malomforgó (köztes lépések nélkül) elkapás	$R3 + sorozat$ $0.30 + 0.20 = 0.50$ 1 DB
Stb.		

4.9. A R nem érvényes a következő esetekben:

- Kéziszer kis dobása
- Hiányzik a két bázisfordulat a kéziszer repülése alatt
- Befejezetlen 360°-os fordulat a bázisfordulatoknál
- Megszakítás a két bázisfordulat között
- Kéziszer ejtése
- A szalag elkapása az anyagnál (a szalagbot helyett)
- Preakrobatikus elemcsoport ismétlése több, mint 1 R-ban
- Függgőleges preakrobatikus elemcsoport ismétlése több, mint 1 R-ban
- R végrehajtása két **DB**-vel, az egyik a dobással, a másik az elkapással (kivéve sorozatban)
- **R végrehajtása fordulat nélküli DB-vel**
- **DB** értéke 0.20 vagy annál több repülés közben (kivéve sorozatban)
- Kéziszer elkapása a zene befejezése után
- Preakrobatikus elem végrehajtása helytelen technikával

5. SZERTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DA)

- 5.1. **Meghatározás:** Szerzetekai nehézség (DA) egy kéziszertekai elem (bázis), amelyet kéziszertekai megatározott kritériumok szerint hajtának végre.
- 5.2. **Követelmények:** Minimum 1, Maximum **20 DA** elem értékelhető **időrendi sorrendben** (függetlenül a DA technikai kivételétől). A további DA elemek nem kerülnek értékelésre (nincs levonás).
- 5.3. A DA bázisok tartalmaznak néhányat (de nem mindet) a fundamentális és nem-fundamentális szerzetekai elemek közül (# 3.6; # 3.7).
- 5.4. A DA a következő bázis(ok) és kritériumok kombinációjából áll:



1 kéziszert bázis + minimum 2 kritérium (mindkét kritérium az 1 bázis alatt végrehajtva)

2 kéziszert bázis (csak, ha a 2 bázis közül 1 „elkapás nagy dobásból”) + minimum 1 kritérium, amely mindkét bázis alatt teljesül

Megjegyzés: „elkapás nagy dobásból” bázis ↓ **érvényes egy** ↓ (labda) vagy két kézzel ↓ (buzogány)

- 5.5. **Ha a DA 1 kéziszert bázisból + 2 kritériumból áll:** a bázis értéke határozza meg a DA értékét.



Példa: Karika és labda

Bázis	Érték	Kritérium	DA értéke
Hosszú gurítás 	0.40		0.40

- 5.5.1. **Kis dobás/elkapás bázis esetén:** a minimum 2 kritériumnak teljesülnie kell a dobás és/vagy az elkapás alatt (nem teljesülhet egyik csak a dobásnál, másik csak az elkapásnál).

- 5.6. **Ha a DA 2 kéziszert bázisból áll (az egyiknek „elkapás magas dobásból” bázisnak kell lennie):** a legmagasabb bázis értéke + további 0.10 pont a második kombinált bázisért meghatározza a DA értékét.




Példa: Karika és labda

Bázis	Érték	Bázis	Érték	Kritérium	DA értéke
Elkapás magas dobásból ↓	0.30	Hosszú gurítás 	0.40		0.40 (legmagasabb bázis) + 0.10 (második bázis) = 0.50

- 5.6.1. **Ha a DA-t 2 kéziszert bázissal hajtják végre, a 2 bázist szünet vagy megszakítás nélkül kell bemutatni (ha a kéziszert kézállás pozícióban kapják el, egy rövid szünet megengedett az „elkapás magas dobásból” és a második bázis között).**





5.6.2. Ha a DA-t 2 kéziszer bázissal hajtják végre (egyik bázis sem „elkapás magas dobásból”) és csak 1 kritérium teljesül: nem érvényes a DA.

Példa: Szalag

Bázis	Érték	Bázis	Érték	Kritérium	DA értéke
Spirál (az anyagot fogva) 	0.30	Magas dobás 	0.20		0.00

5.6.3. Ha a DA-t 2 kéziszer bázissal hajtják végre (egyik bázis sem „elkapás magas dobásból”) és 2 kritérium teljesül: az a bázis lesz érvényes, amelyet 2 kritériummal mutattak be. Ha mindkét bázis 2 kritériummal lett végrehajtva, a magasabb bázis határozza meg a DA értékét.

Példa: Szalag

Bázis	Érték	Bázis	Érték	Kritérium	DA értéke
Spirál 	0.30	Magas dobás 	0.20	 	0.30 Spirál végrehajtása látótéren kívül, fordulat alatt

5.6.4. Kis dobások/elkapások: A # 3.7.2 szerinti „kis dobás” variációk nem különálló vagy második bázis, hanem inkább az alap „kis dobás” lehetőségei → :

- a levegőbe dobással/tolással/pöccintéssel
- visszapattintással a testről
- magasról leejtett kéziszerrel (szabadesés)
- egy buzogány dobásával: 360°-os fordulattal vagy nélkül


5.7. Azonos DA elem ismétlése nem érvényes:

5.7.1. a bázis(ok) és kritérium(ok) teljes kombinációjának ismétlése

5.7.2. egy DB megismétlése (beleértve az izolált vagy Fouetté egyensúlyon belül végrehajtott formákat is) nem lehet érvényes DA kritérium

5.8. Követelmények: lásd #5.4.

5.8.1. DA elemek akkor érvényesek, ha a kéziszer bázisára és kritériumaira vonatkozó, meghatározott követelmények teljesülnek.

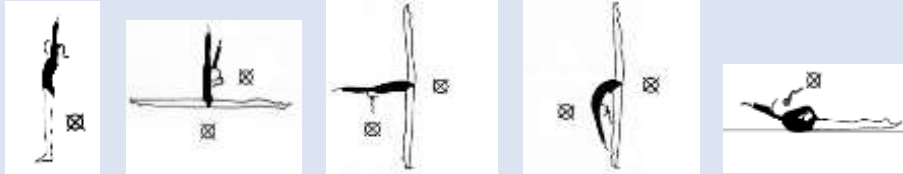

Magyarázatok
A tornász labdával megpróbálja végrehajtani a DA-t a „gurítás két nagy testrészen” () bázissal, de a labda valójában nem gurul át két nagy szegmenssen. A DA nem érvényes, mert az alap meghatározás nem teljesül. Kiviteli levonást kell alkalmazni a kiviteli levonások táblázatának megfelelően, ha szükséges.




5.8.2. Egymást követő bázisok: Azonos bázisok esetén, amelyeket ugyanazon test-kéziszer kapcsolat szerint hajtanak végre 2 vagy több egymást követő elem/testtechnikai nehézség során, csak az első DA értékelhető.

Példa/ Magyarázatok

Ugyanaz a spirál szalaggal, ugyanolyan kartartással két egymást követő elemnél:
bógni előre egyensúlyba érkezéssel, „emelt láb tartása spárgában segítség nélkül, törzshajlítással vízszintesnél lejjebb” csak egy **DA** lesz érvényes.

5.8.3. A DA kritérium táblázata minden kéziszerre érvényes: a kritériumok a táblázatban felsorolt feltételek mellett érvényesek a **DA** táblázatokban (# 5.11-5.14) feltüntetett „N/A” feltétel azt jelzi, hogy ez a feltétel az adott bázis esetében „nem alkalmazható” és nem értékelhető.

Magyarázatok: További (általános) kritériumok a DA-hoz	
⊗	<p>Látótéren kívül Példák „a látótéren kívüli” területekre:</p>  <p>A fenti területek szerint a szer technikai elem(ek)et végrehajtó kar helyzete határozza meg a „látótéren kívüli” kritériumot.</p> <ul style="list-style-type: none"> Hátra hajlás közben vagy hátrafelé végrehajtott fordulatos elemnél: a karnak a függőleges helyzetnél hátrébb kell lennie a kéziszere bázis végrehajtásának elején vagy végén A test előtt vagy oldalt végrehajtott elemek nem használhatók erre a kritériumra még akkor sem, ha a törzs hátra hajlásban van. Amikor egy tornász a törzsével a talajon arccal felfelé fekszik, a karok nem helyezhetők függőleges helyzetnél hátrébb, ezért az ilyen testhelyzet esetén a „látótéren kívüli” kritérium nem alkalmazható. Nem érvényes labda esetén, ha két kézzel a nyak mögött kapják el a két kar hajlításával. 
≠	<p>Kéz segítsége nélkül</p> <p>A kéziszernak önálló technikai mozgást kell végrehajtania, amely elindítható:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 segítsége nélkül <p>Nem érvényes:</p> <ul style="list-style-type: none"> közvetlen elkapás karon körzéssel (○); vegyes elkapás (); a kéziszere dobása/elkapása kézháton.

✂	<p>Láb/lábak alatt: egy nehéz test-kéziszer kapcsolat végrehajtása a láb/lábak alatt.</p> <p>Példák:</p>  <p style="text-align: right;">stb.</p>
=	<p>Talajhelyzet:</p> <p>A szerteknikai elemek bemutatása az elejétől a végéig fekvő helyzetben: a teljes törzsnek a talajon kell lennie, függetlenül attól, hogy hason, háton vagy az oldalán fekszik a tornász.</p> <p>Példák:</p>  <p style="text-align: right;">stb.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px 0;">Nem érvényes talajhelyzet pozíció</div> 
W	<p>Teljes testhullám:</p> <p>Feltétele, hogy a hullámot az egész test hajtja végre: a DB táblázat teljes testhullámát csak W-nek számítjuk (nem DB-nek, nem fordulatnak)</p>
DB	<p>Testtechnikai nehézség:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0.10 vagy annál magasabb értékű DB-vel hajtható végre • Egy DB, amelyet egy forgás vagy egy talajhelyzetben lévő pozíció határoz meg, csak DB-nek számít • A "Fouette" egyensúly és "Fouette" forgás közben: egy DA hajtható végre • Kombinált nehézségek: ha a kombinált nehézség minden összetevőjét a DA követelményeknek megfelelően hajtják végre, akkor a kombinált nehézség minden DB-je közben lehetséges DA teljesítése.
○	<p>Fordulat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • legalább 360° • ez a kritérium nem érvényes fordulatos DB esetén • DB nem használható fordulatos elemként

5.8.4. A **DB** kritériumokat **legfeljebb 9 alkalommal** lehet használni a gyakorlatban, **értékelése a bemutatás sorrendje szerint** történik.

5.8.5. A „fordulat” kritériumhoz **legfeljebb 3 preakrobatikus elem használható fel a preakrobatikus elemek csoportjaiból.** A preakrobatikus elemek lehetnek azonosak vagy eltérőek a **R**-ban használt elemektől:

- A preakrobatikus elemeket a bemutatás sorrendjében értékelik: az első 3 számít.
- A **DA** elemben jelen lévő preakrobatikus elem értékelhető, függetlenül attól, hogy hány kritérium kerül végrehajtásra.
- Ugyanazon preakrobatikus elem ismétlése két (vagy három) különböző **DA** elemben nem érvényes; a **DA** nem értékelhető függetlenül a végrehajtott kritériumok számától.
- Ha a **DA**-ban további preakrobatikus elemet használnak, a **DA** nem lesz érvényes (**nincs levonás**).

5.8.6. Ha egy preakrobatikus elemet egy **DB**-vel kötnek össze (**DA**-val vagy nélkül), akkor ez a preakrobatikus elem beleszámít a **DA** elemekhez használt „fordulat” kritériumhoz engedélyezett preakrobatikus elemek teljes számába.
















5.8.7. **A DA-ban nincs korlátozás a függőleges fordulatcsoportok használatára.**

5.9. A **DA** elemek a következő esetekben nem érvényesek:

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

5.10. DA BÁZISOK ÉS KRITÉRIUMOK TÁBLÁZATA

KARIKA 

Bázis	Bázis jelölése	Érték	Kritérium						
				\neq	\neq	$=$		W	DB
Hosszú gurítás legalább két nagy testrészen		0.40	v	v	v	v	v	v	v
A karika pörgetése a saját tengely körül a testen vagy egy testrészt körül (nyitott tenyéren is kezek esetén)		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Körzés (min. 1) a test egy részével (nem a kezekkel)		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Áthaladás a karikán a test egészével vagy egy részével (két nagy testrészt)		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	v	v	v	v	v
Áthaladás a kézfelett a test egészével vagy egy részével (átadás nélkül)		0.20	v	N/A	N/A	v	N/A	v	v
Átadás a kéz segítségével nélkül , legalább 2 különböző testrészt (nem a kezekkel)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> A karika csúsztatása a test bármely részén Kis dobás/elkapás: dobás, tolás, lökés, visszapattintás a testről 		0.20	v	v	v	v	v	v	v
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
A karika elkapása magas dobásból		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Visszapattintás a talajról egy magas dobás után és azonnali elkapás		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Jelölés	Magyarázat: További szerspecifikus kritériumok - Karika
♂	<p>Karika magas dobása, repülés közben tengely körüli fordulattal</p> <ul style="list-style-type: none"> • A karika dobása repülés közben a függőleges vagy a vízszintes tengely körüli forgással. A karika a forgássíkot a repülés elejétől a végéig megtartja. • A kezdeti impulzust a karika dobásakor állítja be egy kézzel, két kézzel vagy egy másik testrészrel a tornász.
↳ ↓	<p>A karika magas dobásból való elkapásához kapcsolódó bázisok közül csak az egyik érvényes: vagy ↓ (a karika elkapása magas dobásból), vagy ↳ (visszapattintás a talajról magas dobás után és azonnali elkapás), de nem mindkettő együtt, mint két bázis egy DA-ban.</p>
↓ →	<p>Lehetőség van két bázis használatára: „elkapás magas dobásból” és „visszapattintás a testről” egy DA-n belül.</p>

5.11. DA BÁZISOK ÉS KRITÉRIUMOK TÁBLÁZATA

LABDA ●

Bázis		Bázis jelölése	Érték	Kritérium						
				⊗	≠	≠	⊙	=	W	DB
Hosszú gurítás legalább 2 nagy testrészen		∞	0.40	v	v	v	v	v	v	v
A labda elkapása egy kézzel magas dobásból		↓	0.40	v	N/A	v	v	v	v	v
Pattintás	Egy nagy pattintás a talajon (térdmagasság és feljebb)	∨	0.20	v	v	v	v	v	v	v
	Kis pattintások sorozata (min. 3)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
A labda nyolcas mozgása a karok körmozdulatával		8	0.20	N/A	N/A	v	v	v	v	v
A labda szabad forgása a test egy részén		∞	0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Átadás a kéz segítségével nélkül , legalább 2 különböző testrésszel (nem a kezekkel)		∞	0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Instabil egyensúlyi helyzet		⊙	0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Kis dobás/elkapás: dobás, tolás, lökés, visszapattintás a test különböző részeiről, kivéve a kezeket/karokat		→	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Magas dobás		↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
A labda elkapása magas dobásból		↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Visszapattintás a talajról egy magas dobás után és azonnali elkapás		↘	0.30	v	v	v	v	v	v	v










Jelölés	Magyarázatok: Elkapás bázis
↓ ↓ ↘	A labda magas dobásból való elkapásához kapcsolódó bázisok közül csak az egyik érvényes: vagy ↓ (a labda elkapása magas dobásból), vagy ↓ (a labda elkapása egy kézzel magas dobásból), vagy ↘ (visszapattintás a talajról egy magas dobás után és azonnali elkapás), de egyik sem együtt két bázisként egy DA-ban.
↓ →	Lehetőség van két bázis használatára: „elkapás magas dobásból” és „visszapattintás a test különböző részeiről, kivéve a kezeket/karokat” bázis egy DA-n belül.

5.12. DA BÁZISOK ÉS KRITÉRIUMOK TÁBLÁZATA

BUZOGÁNY




Bázis	Bázis jelölése	Érték	Kritérium						
				\neq	\neq		$=$	W	DB
Malomkörzés		0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
2 nyitott buzogány kis dobása és elkapása	\Rightarrow	0.30	v	v	v	v	v	v	v
2 buzogány aszimmetrikus mozgása	\neq	0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Kis körzések 2 buzogánnyal		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
2 összeillesztett buzogány kis dobása		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Hosszú gurítás legalább két nagy testszegmensen		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
1 vagy 2 buzogány szabad forgása a test egy része vagy a másik buzogány körül		0.20	v	v	v	v	v	v	v
1 vagy 2 buzogány gurulása a test egy részén vagy a talajon		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Talajról visszapattanó buzogány(ok) elkapása		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Átadás a kéz segítségével nélkül , legalább 2 különböző testrésszel (nem a kezekkel)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Instabil egyensúlyi helyzet		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> Buzogány(ok) csúsztatása a test bármely részén Kis dobás/elkapás: dobás, tolás, lökés, visszapattintás a testről (vagy a talajról) 	\rightarrow	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Magas dobás		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Magas dobás 2 buzogánnyal		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Buzogány elkapása magas dobásból	\downarrow	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Egy buzogány elkapása magas dobásból azzal a kézzel, amelyik a másik buzogányt tartja	\downarrow	0.40	v	N/A	v	v	v	v	v
2 buzogány elkapása magas dobásból	\Downarrow	0.40	v	v	v	v	v	v	v

Jelölés	Magyarázat: További szerspecifikus kritériumok - Buzogány
+	<p>Aszimmetrikus mozgások esetén: legalább 1 buzogánynak teljesítenie kell a  és/vagy  kritériumok használatának feltételeit.</p>
	<p>2 nyitott buzogány magas dobása: A két buzogány dobható:</p> <ul style="list-style-type: none"> • együtt, párhuzamosan, • aszimmetrikusan, • kánonban. <p>Kánon dobás: A két buzogánynak egyszerre a levegőben kell lennie a kánon dobás egy részében. Ez a fajta dobás egy bázis: a szükséges kritériumok ezért végrehajthatók az első vagy a második buzogány dobásával, amennyiben legalább az egyik buzogányt magasra dobja a tornász.</p>
	<p>2 nyitott buzogány egyidejű elkapása: a buzogányokat el lehet kapni a kéziszert bármely részén.</p>
	<p>Egy buzogány elkapása magas dobásból azzal a kézzel, amelyik a másik buzogányt tartja.</p>
	<p>A buzogányok magas dobásból való elkapásával kapcsolatban csak egy bázis érvényes: vagy  (egy buzogány elkapása magas dobásból), vagy  (két buzogány elkapása magas dobásból), vagy  (egy buzogány elkapása magas dobásból azzal a kézzel, amelyik a másik buzogányt tartja). Ezek egyike sem lehet egyetlen elkapás, mint két bázis egy DA-n belül.</p> <p>A két buzogány elkapása kánon dobásból egyetlen bázis (elkapás), egyetlen alkalommal.</p>

5.13. DA BÁZISOK ÉS KRITÉRIUMOK TÁBLÁZATA

SZALAG 

Bázis	Bázis jelölése	Érték	Kritérium						
				\neq	\neq		=	W	DB
Spirál/ "Dugóhúzó" (\neq nem érvényes)		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Kígyó		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Bumeráng		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Echappé/elkapás (kis dobás)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
A szalagbot hosszú gurítása legalább két nagy testszegmensen		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Áthaladás a test egészével vagy egy részével a szalag rajzolata felett		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
A szalag mozgatása a test egy része körül, amely akkor lehetséges, ha a szalagbot a test különböző részeibe (nyak, térd, könyök) van szorítva mozgás vagy fordulatos DB során		0.20	v	v	N/A	N/A	v	v	v
Nagy vagy közepes körök		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Átadás a kéz segítségével nélkül, legalább 2 különböző testrészsel (nem a kezekkel)		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Szalagbot gurítása a test egy részén		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Kis dobás/elkapás: dobás, tolás, lökés, visszapattintás a testről		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Magas dobás		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Magas dobás a talajon való csúsztatásból		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Szalag elkapása magas dobásból		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Jelölés	Magyarázat: További szerspecifikus kritériumok - Szalag
	A szalag csúsztatása a talajon dobás előtt: A szalagot a végén (vagy 50 cm-re a végétől) 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 fekéldhet a padlón). A dobást azonnal el kell végezni, amint a tornász kézzel vagy lábbal elkapta a botot/anyagot.

6. ÚJ, EREDETI SZERTECHNIKAI ELEMÉK



- Az edzőket arra biztatják, hogy nyújtsanak be új, eredeti szer technikai nehézségi elemeket (**DA**) a FIG Technikai Bizottságának.
- Az eredeti szer technikai nehézségeket (**DA**) az olyan elemeknél veszik figyelembe, amelyek olyan kéziszer bázist képviselnek, amely jelenleg még nem szerepel a szabálykönyvben és még nem mutatták be versenyen.
- Az érintett nemzeti szövetségnek fel kell töltenie egy videót az eredeti **DA** elemről a FIG számára (az elem bemutatása önmagában és egy másik videó a teljes kompozícióról, amelyben az elem jelen van egy verseny során), valamint egy szöveges leírást 2 nyelven (angol és francia) az elem rajzaival.
- Amennyiben az elemet jóváhagyják, a FIG RG Technikai Bizottsága meghatároz egy bázis értéket az adott kéziszernél az elem számára és hozzáadja a fundamentális és nem-fundamentális kéziszer technikai elemek táblázatához. Az érintett tornász **0.30 pont eredetiségi bónuszt kap az új bázisért**.
- Bármely tornász elvégezheti ugyanazt az elemet az eredetiségi érték nélkül.
- Ha az eredeti szer technikai elemet kis végrehajtási hibával hajtják végre, akkor a nehézség értéke érvényes, de nem jár az eredetiségi bónusz.

7. NEHÉZSÉGI PONTSZÁM (D)

A **D** bírók értékelik a nehézségeket, felírják a részpontszámot, valamint levonják a szükséges büntetéseket:

7.1. **D** bírók 1. alcsoportja (DB)

Nehézség	Minimum/Maximum	Levonás 0.30
Testtechnikai nehézség (DB)	Minimum 3	Kevesebb, mint 3 testtechnikai nehézség Kevesebb, mint 1 minden testtechnikai elemcsoportból (\wedge , T, ϕ): levonás minden hiányzó elemcsoportért
Dinamikus elem fordulattal (R)	Maximum 5	
Egyensúly „lassú fordulattal”	Maximum 1 lábujjon Maximum 1 talpon	Több, mint 1 lábujjon végrehajtva Több, mint 1 talpon végrehajtva
Teljes testhullám (W)	Minimum 2	Levonás minden hiányzó W -ért

7.2. **D** bírók 2. alcsoportja (DA)

Nehézség	Minimum/Maximum	Levonás 0.30
Szer technikai nehézség (DA)	Minimum 1 Maximum 20	Hiányzik minimum 1
Specifikus fundamentális szer technikai elemek	Minimum 2 mindegyikből	Minden hiányzó elemért
Fundamentális szer technikai elemek	Minimum 1 mindegyikből	Minden hiányzó elemért

8. UGRÁSOK

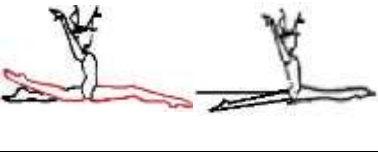

8.1. Általánosságok

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

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

8.1.2. Az ugrás **jól felismerhető formájának** (a #9. táblázatban meghatározottaknak megfelelően) **és a fixált forma megmutatásához szükséges magasságának** hiánya miatt kiviteli levonás jár (# 2.3.1.; 2.3.2.).

Példa:

Ugrás értéke		
DB érvényes: 0.30	DB érvényes: 0.30	DB nem érvényes: 0.00
		
Testrészek kis eltérése	Testrészek közepes eltérése	Testrészek nagy eltérése
Kiviteli levonás 0.10	Kiviteli levonás 0.30	Kiviteli levonás 0.50

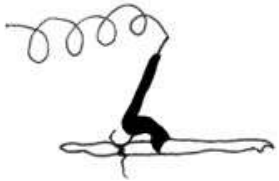
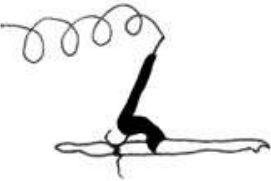
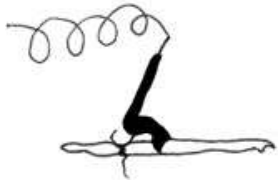
8.2. **Azonos alakú ugrások ismétlése (# 2.2.4) nem érvényes, kivéve sorozatokban (#2.2.5).**

8.3. **Lehetőség van ugrások végrehajtására sorozatban. Egy ugrássorozat két vagy több, egymást követő, azonos ugrásból áll, amelyeket (az ugrás típusától függően) köztes lépéssel vagy anélkül hajtanak végre:**

- **Minden egyes** ugrás a sorozatban külön van értékelve
- **Minden egyes ugrás a sorozatban egy nehézségnek számít**

Ha egy tornász azonos ugrások sorozatát hajtja végre azonos kéziszer kezeléssel és a sorozat egy vagy több ugrását a forma eltéréseivel mutatja be, akkor a végrehajtott formák értékének megfelelő **kiviteli levonás** jár.

Példa sorozatra:

Ugrás formák és eltérések		
DB érvényes: 0.50	DB érvényes: 0.50	DB érvényes: 0.50
		

1. példa: Sorozathoz kapcsolódó formai eltérések/ismétlések

Ugrás formák és eltérések				
DB érvényes: 0.50	DB érvényes: 0.50	DB érvényes: 0.30		DB nem érvényes: ismétlés
Sorozat				Izolált
Kiviteli levonás				
Eltérés: hátra hajlás 0.10	Eltérés: hátra hajlás 0.10	Eltérés: hátra hajlás 0.50		

2. példa: Sorozathoz kapcsolódó eltérések/ismétlések

Ugrás formák és eltérések				
DB érvényes: 0.30		DB érvényes: 0.50	DB nem érvényes: ismétlés	DB nem érvényes: ismétlés
Izolált		Sorozat		
Kiviteli levonás				
		Eltérés: hátra hajlás 0.10	Eltérés: hátra hajlás 0.50	Eltérés: hátra hajlás 0.10

8.4. Az egy vagy két lábról indított ugrás (hacsak a #9. táblázat másként nem rendelkezik) **ugyanolyan formának** minősül.

8.5. Függetlenül a repülés közben végrehajtott fordulatok számától, egy **DB-t** csak egyszer lehet bemutatni (a repülés közben teljesített eltérő fordulatszám ugyanolyan formának tekintendő).

8.5.1. Az egész test fordulatát **a repülési fázis alatt** kell értékelni, miután a láb/lábak elhagyták a talajt és mielőtt a láb/lábak megérkeznek a talajra.

8.5.2. Minden olyan ugrás esetén, amely fordulato(ka)t tartalmaz: az ugrás értékét a végrehajtott fordulat(ok) száma határozza meg; ugrásoknál a 180°-nál kevesebb fordulatért már megadható az alapérték (fordulat nélküli), amennyiben az elem a táblázatban szerepel és helyesen van végrehajtva.

8.6. Minden gyűrűs ugrás nehézség esetén a lábfejnek vagy a láb egy másik részének zárt gyűrű pozícióban kell lennie. **A megfelelő alak bemutatásához a fej valamely részét meg kell érinteni.**

Érintés nélküli **DB** legfeljebb 20° eltéréssel érvényes, **kiviteli levonás** jár érte (# 2.3.1).

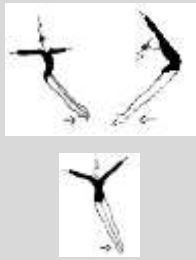





8.7. A **törzs hátra hajlásával** kivitelezett ugrás nehézségek esetén a fejnek érintkeznie kell a lábbal.




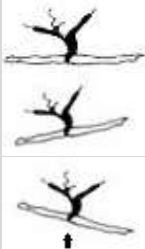
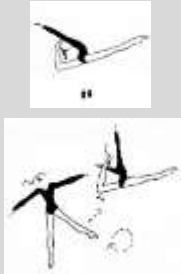

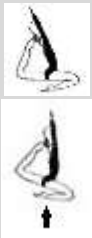

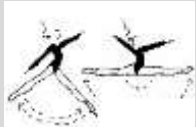
- **A megfelelő alak bemutatásához a láb valamely részét meg kell érinteni.**




- Érintés nélküli **DB** legfeljebb 20° eltéréssel érvényes, **kiviteli levonás** jár érte (# 2.3.1).

Ugrások esetén kivétel: A „törzs hátra hajlása” kritérium **nagy eltéréssel végrehajtva kiviteli levonással jár, de az ugrás alapértéke érvényes lehet, amennyiben a táblázatban szerepel „hátra hajlás” nélkül az elem és az alapvető jellemzőknek megfelelően van bemutatva.**





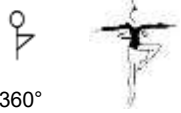



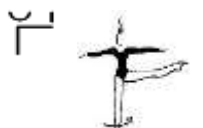


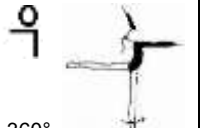
- 8.8.** Ugrások több fő akcióval kombinálva (**Példa:** özugrás gyűrűvel): Az egy vagy két lábról történő elrugaszkodást követően az ugrást úgy kell végrehajtani, hogy a tornász a **repülési fázis során egyetlen, jól látható képet** hozzon létre egy **fixált és jól felismerhető forma** bemutatásával, ne két különálló mozdulat legyen. Az ilyen ugrások értékelésénél a # 2.3.1. szabályt kell alkalmazni.
- 8.9.** Az ugrások, amelyek nincsenek összekötve **legalább 1**, a kéziszerre jellemző fundamentális és/vagy nem-fundamentális szerteknikai elemmel, nem értékelhetők ugrás nehézségként.
- 8.10. #26 Nehézség:** “Két vagy három egymást követő spárnga ugrás váltott lábbal végrehajtva” **nem használható másik nehézséggel összekötve kombinált nehézségként.**
- 8.11. A “spárnga-bukfenc”** (ugrás törzshajlítással előre, melyet közvetlenül egy bukfenc követ) **nem számít ugrás nehézségnek, hanem preakrobatikus elem.**
- 8.12. Specifikus ugrás nehézségek technikája:**

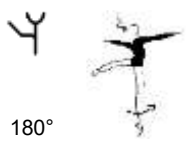









Magyarázatok	
	<p>« Bokaütő » előre, hátra vagy oldalra.</p> <p>Az elrugaszkodás során az egyik lábat előre, hátra vagy oldalra emelik 30°-ig.</p> <p>A másik (támasztó) láb, amely elhagyja a talajt, megüti a korábban felemelt lábat. Végül a tornász a támaszlábra érkezik.</p>
	<p>« Bokaütő » előre, törzshajlítással hátra.</p> <p>Ez az ugrás ugyanúgy kezdődik, mint a „bokaütő előre” ugrás nehézség. A repülési fázisban az emelt láb visszapattintja a támaszlábat hátra, vízszintes helyzetbe, a törzs hátra hajlik, majd az érkezés a szabad lábra történik.</p>
	<p>Ívugrás.</p> <p>Az ugrás egy vagy két lábról történő elrugaszkodással, egy vagy két lábra történő leérkezéssel hajtható végre. A törzs hátra hajlítva 45°-ban, a lábak emelésével hátra 45°-ig.</p>
	<p>Ívugrás, szabadláb “passe”-ban.</p> <p>Elrugaszkodás egy lábról, a hátul lévő láb vízszintes alatt (45°), érkezés az emelt lábra, törzshajlítás hátra 45°.</p>
	<p>Ívugrás, szabadláb “passe”-ban, gyűrűhelyzet.</p> <p>Törzshajlítás hátra 45°.</p> <p>Elrugaszkodás egy lábról, hátul lévő láb 90°-ban hajlítva, érkezés az elugró lábra.</p>
	<p>“Olló” ugrás lábtartás cserével, hátrafelé gyűrű helyzetbe, 180°-os fordulattal.</p> <p>Elrugaszkodás egy lábról. A test 180°-os fordulat „en dehors” a repülés alatt (a fordulatot az emelt lábbal ellentétes irányba hajtják végre), lábváltás hátul gyűrű helyzetben az elrugaszkodó lábbal.</p>



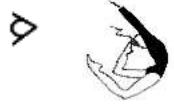

	<p>Csuka ugrás zárt –vagy terpesz lábtartással, mély törzshajlítással. A csukaugrást úgy kell végrehajtani, hogy a törzs előre hajlik a lábakra vagy a lábak közé.</p>
	<p>“Kozák” ugrás a lábak különböző pozíciójával vagy fordulattal. A hajlított láb lábfejének a medence szintjén kell lennie, a térdnek vízszintesen vagy felette.</p>
	<p>“Kozák” ugrás Zhukova (ZK) Ugrás nyújtott, magas láblendítéssel oldalra, a lábfej emelésével a fej fölé, a felemelt, nyújtott láb fogásával. A felemelt lábbal ellentétes irányban végrehajtott fordulat 180° vagy 360° lehet.</p>
	<p>Spárga ugrás Az ugrás legmagasabb pontján 180°-os spárganyitás elért. A spárganyitás lehet vízszintes, de az elem akkor is elfogadható, ha a 180°-os pozíciót úgy mutatják be, hogy a lábak a vízszintes helyzet felett vagy alatt vannak. A spárga ugrás egy vagy két lábról végrehajtva azonos testnehézségnek számít.</p>
	<p>ZR és AG ugrás Az elrugaszzkodás és leérkezés azonos lábon történik. Ezeknél a nehézségeknél a „spárga” és a „gyűrű helyzet” egyaránt követelmény.</p>
	<p>Őzgrás, elrugaszkodás egy vagy két lábról. Végrehajtása maximálisan hajlított térdel, vízszintes combbal történik. Az őzgrás egy vagy két lábról végrehajtva azonos testnehézségnek számít. Az őzgrás lehet vízszintes, de akkor is elfogadható, ha a 180°-os helyzetet úgy mutatják be, hogy a lábak a vízszintes helyzet felett vagy alatt vannak.</p>
	<p>Őzgrás, elrugaszkodás egy vagy két lábról, gyűrű helyzet. Első láb maximálisan hajlított, combok egymástól 180°-ban nyitva. A lábnak zárt gyűrű helyzetben kell lennie. A fej bármely részének érintése követelmény a helyes forma bemutatásához. Az őz pozíció lehet vízszintes, de akkor is elfogadható, ha a 180°-os helyzetet úgy mutatják be, hogy a lábak a vízszintes helyzet felett vagy alatt vannak. Az őzgrás gyűrűhelyzettel egy vagy két lábról végrehajtva azonos testnehézségnek számít.</p>
	<p>Őzgrás, elrugaszkodás egy vagy két lábról, törzshajlítás hátra. Elöl lévő láb maximálisan hajlított, combok egymástól 180°-ban nyitva. A fejnek hozzá kell érnie a lábhoz. A láb bármely részének érintése követelmény a helyes forma bemutatásához. Az őz pozíció lehet vízszintes, de akkor is elfogadható, ha a 180°-os helyzetet úgy mutatják be, hogy a lábak a vízszintes helyzet felett vagy alatt vannak. Az őzgrás törzshajlítással hátra egy vagy két lábról végrehajtva azonos testnehézségnek számít.</p>
	<p>Változóspárga Látható lábtartás csere után 180°-os spárganyításra van szükség az ugrás legmagasabb pontján.</p>



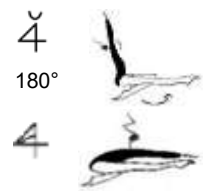





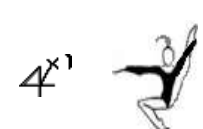
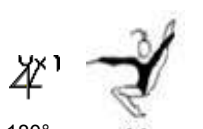
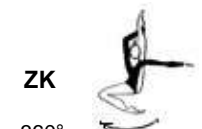
	<p>“Fouetté”</p> <p>Lábtartás csere nem szükséges; a repülés során 180°-os fordulat végrehajtása az ugró láb hossz tengelye felett, érkezés az elugró lábra.</p>
	<p>„ Entrelacé”, “Kadett”</p> <p>Lábtartás csere szükséges; a repülés során 180°-os fordulat végrehajtása az ugró láb hossz tengelye felett, érkezés a lendítő lábra.</p>
	<p>“Pillangó” ugrás</p> <p>A lendítő láb vízszinteshez közeli helyzetben megy keresztül; az elrugaszkodó láb vízszintesen halad át. Repülés közben a törzs vízszinteshez közeli vagy vízszintes helyzetben van, felugrástól leérkezésig minimum 180° fordulattal végrehajtva.</p>



9. UGRÁSOK TÁBLÁZATA (∧)


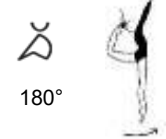


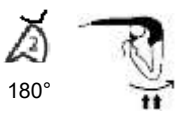





Ugrások fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Hajlított térdű felugrás 360°-os fordulattal	 360°						
2. Hajlított ollóugrás 360°-os fordulattal	 360°						
3. Fügőleges felugrás nyújtott lábbal, fordulattal, elrugaszkodás két lábról	 360°		 720°				
4. Fügőleges felugrás hajlított lábbal (passe), fordulattal	 360°		 720°				
5. Fügőleges felugrás, nyújtott lábemeléssel előre vízszintesig, 180° vagy 360° fordulattal		 180°	 360°				
6. Fügőleges felugrás, nyújtott lábemeléssel oldalra vízszintesig, 180° vagy 360° fordulattal		 180°	 360°				
7. Fügőleges felugrás, nyújtott lábemeléssel hátra vízszintesig, 180° vagy 360° fordulattal			 180°	 360°			






Ugrások fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
8. Fügőleges felugrás hajlított lábemeléssel hátra (attitude), 180° vagy 360° fordulattal			 180°	 360°			
9. Bokaütő ugrás előre vagy 180°-os fordulattal, vagy törzshajlítással hátra		 180°					
10. Bokaütő ugrás oldalra							
11. Bokaütő ugrás hátra vagy fordulattal (180° vagy több)		 180°					
12. Ívugrás vagy fordulattal (180° vagy több), vagy gyűrű helyzetben, láb(ak) vízszint alatt							

<p>13. Ollógrás lábtartás cserével elől, vízszintes felett</p>							
<p>14. Ollógrás lábtartás cserével hátral (vízszintesen) vagy gyűrű helyzettel, 180° fordulattal is</p>			 <p>180°</p>				

Ugrások fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
15. Csukaugrás zárt vagy nyitott lábakkal, elugrás egy vagy két lábról							
16. Kozák ugrás nyújtott láb-emeléssel előre vízszintesig, fordulattal vagy törzshajlítással előre							
17. Kozák ugrás nyújtott lábemeléssel előre magasra, fej fölé, kéz segítségével vagy fordulattal							
18. Kozák ugrás nyújtott lábemeléssel előre magasra, fej fölé, kéz segítségével nélkül, vagy fordulattal							
19. Kozák ugrás nyújtott lábemeléssel oldalra, fej fölé, azonos oldali kéz segítségével Zhukova (ZK) ugrás: ellentétes oldali kéz segítségével							

<p>20. Kozák ugrás nyújtott lábemeléssel oldalra, fej fölé, kéz segítségével nélkül v fordulattal</p>				 <p>180°</p>			
---	--	--	--	---	--	--	--

Ugrások fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>21. Elugrás egy vagy két lábról, egyik láb hátul gyűrű helyzetben, 180° fordulattal</p>			 <p>180°</p>				
<p>22. Elugrás két lábról, mindkét láb zárt, gyűrű helyzetben (halacska), 180° fordulattal</p>		 <p>##</p>	 <p>##</p>	 <p>180°</p> <p>##</p>			
<p>23. Spárnga ugrás elugrás 1 v. 2 lábról, hátul gyűrű helyzetben vagy törzshajlítással hátra,</p>							
<p>24. Zaripova (ZR) Spárnga ugrás gyűrű helyzetben, elugrás és érkezés ugyanarra a lábra</p>				 <p>ZR</p> <p>##</p>			
<p>25. Agiurgiuculese (AG) forgóspárnga gyűrű helyzetben, elugrás és érkezés azonos lábra (Jete en tournant)</p>					 <p>AG</p>		

<p>26. Két vagy három egymást követő spárgaugrás váltott lábbal (1 DB-nek számít)</p>					 <p>2 — 1 DB</p>		 <p>3 — 1 DB</p>
<p>27. Spárgaugrás 180°-os fordulattal, gyűrű helyzetben, vagy törzshajlítással hátra</p>				 <p>180°</p>	 <p>180°</p>	 <p>180°</p>	

Ugrások fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
28. Váltó spárga nyújtott lábbal							
29. Váltó spárga hajlított lábbal							
30. Oldal spárga, elugrás egy vagy két lábról, törzshajlítással előre v. 180°-os fordulattal							
31. Váltóspárga oldalra hajlított vagy nyújtott láblendítéssel (90° fordulattal)							
32. Ózigrás, elugrás egy vagy két lábról, gyűrű helyzetben vagy törzshajlítással hátra							
33. Ózigrás, elugrás egy vagy két lábról fordulattal <i>Bessonova (BS):</i> Ugrás gyűrű helyzetben v. törzshajlítással hátra							
34. Váltóóz hajlított lábbal, gyűrű helyzetben v. törzshajlítással hátra							

Ugrások fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
35. Váltóóz nyújtott lábbal, gyűrű helyzetben vagy törzshajlítással hátra							
36. „Fouetté”, gyűrű helyzetben, egy vagy két lábbal							
37. „Fouetté” spárganyitással, gyűrű helyzetben, törzshajlítással hátra							
38. „Fouetté”, özugrással, gyűrű helyzetben, törzshajlítással hátra							
39. „Revoltade” 180°-os fordulattal egyik láb átemelése nyújtva a másik felett							
40. „Kadett” ugrás, gyűrű helyzetben							
41. „Kadett” spárganyitással, gyűrű helyzetben vagy törzshajlítással hátra							

Ugrások fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
42. Forgóóz, gyűrű helyzetben vagy törzshajlítással hátra							
43. Forgóóz hajlított lábtartás cserével, gyűrű helyzetben vagy törzshajlítással hátra							
44. Forgóóz nyújtott lábtartás cserével, gyűrű helyzetben vagy törzshajlítással hátra							
45. Forgóspárga (Jete en toruant), gyűrű helyzetben vagy törzshajlítással hátra							
46. Forgóspárga (Jete en tournant), nyújtott lábtartás cserével, gyűrű helyzetben vagy törzshajlítással hátra							
							0,80
47. „Pillangó” ugrás: felugrástól leérkezésig legalább 180° fordulattal							




10. EGYENSÚLYOK

10.1. Általánosságok







- 10.1.1. A technika és a támasz típusa alapján az egyensúlyi nehézségek három típusát különböztetjük meg:
- 1) Lábön végrehajtott: lábujjon vagy talpon
 - 2) Egyéb testrészen végrehajtott: (térd, mellkas stb.)
 - 3) Mozgással végrehajtott: "dinamikus egyensúlyok"
- 10.1.2. A három típusú egyensúlyi nehézség **alapvető jellemzői**:
- 1) **Lábön végrehajtott egyensúlyok: lábujjon vagy talpon**
 - **Meghatározott** és egyértelműen **fixált forma**
 - **Megállás a pozícióban legalább 1 másodpercig** megtartva
 - 2) **Egyéb testrészen végrehajtott egyensúlyok: (térd, mellkas stb.):**
 - **Meghatározott** és egyértelműen **fixált forma a pozícióban való megállással**
 - **Megállás a pozícióban legalább 1 másodpercig** megtartva
 - 3) **Mozgással végrehajtott egyensúlyok: "dinamikus egyensúlyok"**
 - **Egyértelműen meghatározott forma:** a test minden lényeges része a megfelelő helyzetben van ugyanabban az időpontban
 - Sima és **folyamatos mozgás** egyik alakból a másikba
- 10.1.3. Az egyértelműen meghatározott forma nélküli egyensúlyokat (a #11. táblázatban megadott meghatározások szerint) az azonosítható forma alapján értékelik a megfelelő **kiviteli levonásokkal** együtt.

Magyarázatok
<i>Ha a tornász egyensúlyi nehézséget hajt végre kis vagy közepes formai eltéréssel, akkor ez az alak továbbra is „meghatározott” /felismerhető, így kiviteli levonás(ok)kal értékelhető (# 2.3.1; 2.3.2)</i>

1. példa

Egyensúly formák és eltérések		
DB érvényes: 0.50	DB érvényes: 0.50	DB nem érvényes: 0.00
		
Egy testrész kis eltérése (fenti láb)	Egy testrész közepes eltérése (fenti láb)	Egy testrész nagy eltérése (fenti láb)
Kiviteli levonás 0.10	Kiviteli levonás 0.30	Kiviteli levonás 0.50

2. példa





Egyensúly formák és eltérések				
Piktogram	Eltérés	Kiviteli levonás	Érvényesség	
1		Egy testrész kis eltérése (fenti láb)	0.10	DB érvényes
2		Egy testrész kis eltérése (fenti láb)	0.10	DB érvényes
3		Egy testrész kis eltérése (fenti láb + fej)	0.10 + 0.10	DB érvényes
4		Egy testrész kis eltérése (fenti láb) Egy testrész közepes eltérése (törzs)	0.10 + 0.30	DB érvényes
5		Egy testrész közepes eltérése (fenti láb + törzs)	0.30 + 0.30	DB érvényes
6		A törzs nagy eltérése (nem függőleges és nem vízszintes)	0.50	DB nem érvényes

10.2. Lábon (lábujjon vagy talpon) és **egyéb testrészen végrehajtott egyensúlyi nehézségeket** meg kell tartani **legalább 1 másodpercig egy fixált formában.**

Ezeknek az egyensúlyi helyzeteknek a fixálását a test további mozdulata nélkül kell végrehajtani (lábak és törzs). Ha a fixált pozícióban a tornász helyváltoztatás nélkül elveszti az egyensúlyát, pl. a támasztóláb „rezeg”, a boka kibillen lábujj közben vagy a támaszláb egy részét felemeli, akkor a nehézség érvényes, de **kiviteli levonás** jár.

- 10.2.1.** Az egyensúlyi nehézségeket legalább **1 szertechnikai elemmel** együtt kell végrehajtani, a # 3.6., # 3.7. táblázatban meghatározottaknak megfelelően (**fundamentális és nem-fundamentális szertechnikai elemek**).
- 10.2.2.** Azok az egyensúlyok, amelyek nincsenek összekötve **legalább 1 szertechnikai elemmel** (fundamentális vagy nem-fundamentális), **nem érvényes** nehézségek.
- 10.2.3.** **Ha** az egyensúly formája jól meghatározható és a szertechnikai elem helyesen van végrehajtva (**Példa:** oldal lábtartás kéz segítsége nélkül, pattintás a labdával a forma bemutatása alatt), de a megállítás nem elegendő (**kevesebb, mint 1 másodperc**), **az egyensúly érvényes, de kiviteli levonás jár: 0.30. „a formát nem tartották meg legalább 1 másodpercig”.**
- 10.2.4.** Az egyensúlyok kivitelezhetők lábujjon vagy talpon. A talpon végrehajtott nehézség értéke 0.10 ponttal csökken, és egy lefelé mutató nyíllal kell jelölni. (↓)

Példák:

Egyensúlyok értéke			
Lábujjon végrehajtva		Talpon végrehajtva	
jelölés	piktogram	jelölés	piktogram
			
DB érvényes: 0.30		DB érvényes: 0.20	

- 10.2.5.** Ugyanazt az egyensúlyt nem lehet elvégezni lábujjon és talpon is a gyakorlat során.
- 10.3.** A **nyújtott vagy hajlított** támaszláb nem változtatja meg az egyensúlyi nehézség értékét.
- 10.4.** A gyűrű helyzettel kapcsolatos nehézségek esetén a lábfejnek, vagy a láb valamely részének zárt gyűrű helyzetben kell lennie. **A fej bármely részének érintése követelmény a helyes forma bemutatásához.**
- Érintés nélkül végrehajtott **DB** legfeljebb 20° eltéréssel érvényes, de **kiviteli levonás jár** (# 2.3.1; 2.3.2).
- 10.5.** A hátra hajlással járó egyensúlyi nehézségek esetén **a törzs hátra hajlásakor** a fejnek hozzá kell érnie a lábhoz.
- A láb bármely részének érintése követelmény a helyes forma bemutatásához.**
- Érintés nélkül végrehajtott **DB** legfeljebb 20° eltéréssel érvényes, de **kiviteli levonás jár** (# 2.3.1).
- 10.6.** A kéz segítségével végrehajtható egyensúlyok #4-5, #9-10, #12-15, #18 használhatók **egyensúly és egyensúly** kombinációjaként, de a második egyensúly során a törzs helyzetét vagy a láb irányát meg kell változtatni.

10.7. A tornász végrehajthat egyensúlyt „**lassú fordulattal**” az alábbi követelményeknek megfelelően:

- A “lassú fordulat” 180° vagy több
- Egy gyakorlatban csak két nehézség megengedett „lassú fordulattal”: az egyik lábujjon, a másik pedig talpon. Ezeknek a nehézségi elemeknek különbözőnek kell lenniük.
- A lábon végrehajtott egyensúlyok bemutathatók “lassú fordulattal”, kivéve „kozák” pozícióban és térdelésben.

10.7.1. „Lassú fordulattal” végrehajtott egyensúly értéke:

- 0.10 pont talpon + nehézségi elem értéke
- 0.20 pont lábujjon+ nehézségi elem értéke

10.7.2. 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.

A „lassú fordulattal” végrehajtott nehézségek során a testnek nem szabad „ugrálnia” (törzs és vállak fel-le mozgása).

Az egyensúly nem érvényes, amennyiben a „lassú fordulatot” helytelenül hajtják végre.

10.7.3. Azonos formájú egyensúlyok ismétlése „lassú fordulattal” vagy nélkül nem érvényes.

10.7.4. A „lassú fordulat” nem tekinthető forgásnak.

10.7.5. A „lassú fordulattal” végrehajtott egyensúlyok nem használhatók kombinált nehézség részeként.

10.8. A **dinamikus egyensúlyok** kivitelezése sima és **folyamatos mozdulatok** sorozata egyik alakból a másikba, nincs szükség megállásra az egyensúly bármely szakaszában. Ha a tornász a dinamikus egyensúlyt megállással mutatja be, a nehézség érvényes, **nincs levonás**.

10.8.1. A dinamikus egyensúlyi nehézségeket legalább **1 szerttechnikai elemmel** együtt kell bemutatni, a # 3.6., # 3.7. táblázatokban meghatározottaknak megfelelően (fundamentális és nem-fundamentális szerttechnikai elemek), **a nehézség bármely fázisában**.

10.8.2. A dinamikus egyensúlyok (kivéve: Fouette) végrehajthatók lábujjon vagy talpon az érték vagy a jelölés megváltoztatása nélkül.

10.8.3. A **Fouette egyensúly egy egyensúlyi nehézség** a következőkkel bemutatva:

- Legalább 3 azonos vagy különböző formát kell bemutatni lábujjon, mindegyik forma között saroktámasszal.
- Minden formát hangsúlyosan meg kell mutatni (**tisztán felismerhető pozíció**).
- Végrehajtható a kezek segítségével vagy anélkül.
- Minimum 1 fordulattal (90°, 180° vagy 270°)

Magyarázatok

Ha a tornász Fouette egyensúlyt hajt végre úgy, hogy az egyik egyensúlyi helyzetben elfordul, akkor a nehézség nem érvényes, mert minden formát az egyensúlyban egyértelműen be kell mutatni (tisztán felismerhető pozíció).

10.8.4. Lehetőség van ugyanazon forma ismétlésére egy Fouette egyensúlyon belül, de nem megengedett ugyanazt a formát izoláltan vagy egy másik Fouette egyensúly részeként bemutatni.

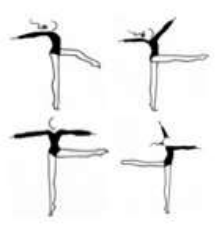


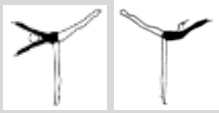
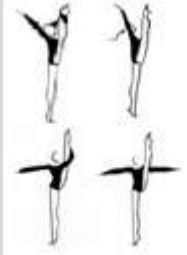

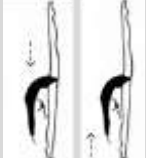
10.8.5. Lehetőség van U2 (#30) vagy U3 (#31) végrehajtására a gyakorlatban, de nem lehet mindkettőt ugyanabban a gyakorlatban bemutatni, függetlenül az értékétől.





10.9. Az egyéb testrészen, vagy a talpon végrehajtott **egyensúlyok (#19-26) nem alkalmazhatók kombinált nehézségek részeként.**

Dinamikus egyensúlyok (#27-28 és #30-34) nem használhatók másik nehézséggel kombináltan.

Kivétel: Fouette egyensúly #29. Ez az elem a kombinált nehézség első részeként hajtható végre, ha a Fouette egyensúly után a másik egyensúllyal való összekötés lábujjon, saroktámasz vagy térdhajlítás nélkül történik.


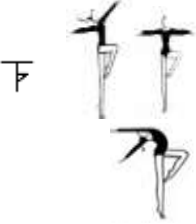



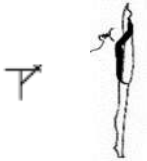

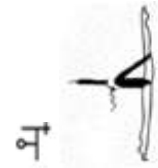
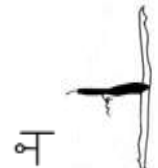
10.10. Specifikus egyensúlyi nehézségek technikája






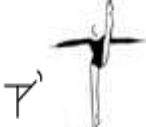
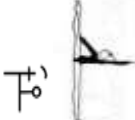


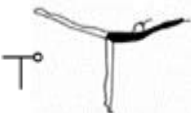



Magyarázatok	
	<p>Emelt láb vízszintesen elöl (nyújtott vagy hajlított térdel), oldalt vagy hátul (arabesque)</p> <p>Az emelt láb (csípő) vízszintes helyzetét és a törzs maximális függőleges helyzetét egyértelműen meg kell mutatni.</p>
	<p>Attitude</p> <p>Az emelt lábnak (csípőnek) vízszintes, a törzsnek függőleges helyzetben kell lennie.</p>
	<p>Emelt láb vízszintesen elöl, törzs döntése hátra vízszintes helyzetbe</p> <p>A törzsnek és az emelt lábnak ugyanabban a vízszintes vonalban kell elhelyezkednie, de az emelt láb lehet egy kicsivel vízszint felett.</p>
	<p>Oldalmérleg, mellső mérlegállás</p> <p>A kezek, a fej, a törzs, a medence és a szabad láb vízszintes (vagy a szabad láb kicsivel vízszint feletti) helyzetét meg kell mutatni úgy, hogy a test egyenes, nincs benne hátra hajlás.</p>
	<p>Spárga lebegőállás előre kéz segítségével vagy anélkül Spárga lebegőállás oldalra kéz segítségével vagy anélkül</p> <p>Spárganyitás követelmény.</p>
	<p>Spárga lebegőállás hátra kéz segítségével</p> <p>Spárganyitás követelmény, az érintés NEM kötelező.</p>
	<p>Hátsó mérlegállás, törzshajlítással hátra vízszint alá, álló helyzetből vagy ülőhelyzetből indítva</p> <p>Spárganyitás követelmény. Az egyensúly végrehajtható a támaszláb érintésével vagy anélkül.</p>

	<p>Mellkason állás segítséggel vagy anélkül: KB</p> <p>A fej és a vállak nem érinthetik a talajt. A lábak nyújtva – lehetnek zárva, vagy kissé nyitva.</p>
 <p>és egyéb</p>	<p>Teljes testhullám minden irányban álló helyzetben vagy talajra ereszkedéssel</p> <p><i>A teljes testhullám a test összes izmának egymás utáni összehúzódását és elernyedését jelenti a testrészek „láncolata” mentén. Az „elektromos áramhoz” hasonlóan a fejtől a medencén keresztül a lábbig tart (vagy fordítva).</i></p> <p>Lehetőség van olyan teljes testhullámok végrehajtására, melyek más testtechnikai nehézségekhez kapcsolódnak. Ezek a hullámok (dinamikus egyensúlyok) önmagukban testtechnikai nehézségnek számítanak és nem növelik más testtechnikai nehézségek értékét.</p>
	<p>Teljes testhullám a talajról</p> <p>Ez a hullám elvégezhető hátra hajlással vagy anélkül (mindkét technika helyes).</p>
	<p>U2 vagy U3 egyensúly</p> <p>Sima és folyamatos mozdulatokkal végrehajtva: megállítani nem szükséges. Az elem minden fázisában szükség van spárganyításra. A támaszláb nyújtott. Az egyensúly végrehajtható lábujjon vagy talpon az érték változása nélkül.</p>






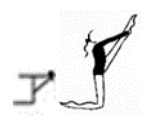

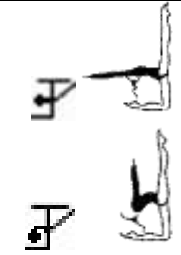
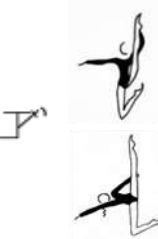



A vállak és a törzs szimmetrikus helyzete az egyensúlyi nehézségek kivitelezése alatt a testtechnika lényeges eleme a tornász egészsége szempontjából. **Az aszimmetrikus pozíciók „helytelen szegmensnek” számítanak, kiviteli levonás jár értük.**










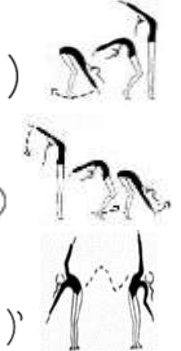
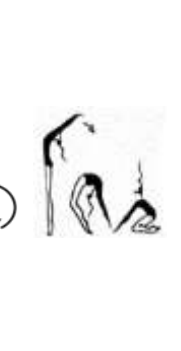

11. EGYENSÚLYOK TÁBLÁZATA (T)




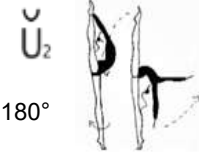
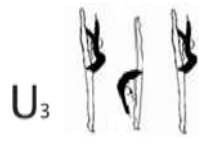

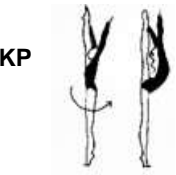
Egyensúlyok fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Az egyik láb emelése hátra, vízszint alá, törzshajlítás hátra							
2. Passe elől vagy oldalt (vízszintes pozíció), hátra hajlás a törzs felső szakaszával és vállakkal							
3. Az egyik láb emelése vízszintesen előre nyújtott vagy 30°-ban hajlított térddel és/vagy törzsdöntés hátra vízszintig							
4. Spárga lebegőállás kéz segítségével vagy anélkül							
5. Spárga hátsómérleg vízszintes törzssel, kéz segítségével vagy anélkül							



Egyensúlyok fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
6. Spárga hátsómérleg: kéz segítsége nélkül törzshajlítás hátra álló helyzetből indítva							
7. Spárga hátsómérleg: kéz segítsége nélkül törzshajlítás hátra ülőhelyzetből indítva							
8. Az egyik láb emelése oldalra és/vagy törzsdöntéssel oldalra vízszintig							
9. Spárga lebegőállás oldalra kéz segítségével vagy anélkül							
10. Spárga oldalmérleg kéz segítségével vagy anélkül							
11. Arabesque: lábemelés hátra vízszintig és/ vagy törzsdöntés előre vízszintig vagy törzshajlítás hátra							
12. Spárga lebegőállás hátra lábhúzással kéz segítségével v. anélkül lábfej a fej felett							

Egyensúlyok fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Mellső spárga mérlegállás vízszintes törzssel kéz segítségével vagy nélkül, törzsdöntés előre vízszintesig vagy lejjebb							
14. Lábhúzás hátra gyűrű helyzetbe kéz segítségével vagy nélkül, vagy spárganyitással és vízszintes törzsdöntéssel							
15. Spárga lebegőállás hátra, az emelt láb hajlítva a vállon							
16. Attitude, törzshajlítással hátra							
17. „Kozák”, emelt láb vízszintesen bármely irányban elöl oldalt hátról							

Egyensúlyok fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>18. „Kozák”, emelt láb elől, lábfej fej fölött kéz segítségével vagy nélkül, ugyanígy oldalra, lábfej a fej fölött kéz segítségével vagy nélkül</p> 							
Egyéb testrészen végrehajtott egyensúlyok							
<p>19. Félterdelésben az egyik láb emelése hátra vízszintesig vagy törzshajlítással hátra vízszintig</p> 							
<p>20. Félterdelésben, egyik láb elől, lábfej fej fölött kéz segítségével vagy anélkül, törzsdöntés hátra vízszintig vagy lejjebb</p> 							
<p>21. Félterdelésben, egyik láb oldalt, lábfej fej fölött, kéz segítségével vagy anélkül, törzsdöntés oldalra vízszintig</p> 							
<p>22. Félterdelésben lábhúzás hátra, lábfej fej fölött kéz segítségével vagy anélkül</p> 							

Egyensúlyok fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
23. Félterdelésben láb húzás hátra gyűrű helyzetbe, kéz segítségével vagy anélkül							
24. Hason fekvésben törzsemelés							
25. Kabaeva (KB) Mellkason állás kéz segítségével, fordulattal is			KB 	KB 180° 			
26. Mellkason állás kéz segítségével nélkül, fordulattal is					 180°		
Dinamikus egyensúlyok							
27. Hason fekvésben törzsemelés gördülés mellkasra v. 180°-os fordulattal					 180°		
28. Teljes testhullám minden irányban, álló helyzetben zárt lábbal (előre, hátra) vagy enyhén nyitva (oldalra), lábujjon vagy talpról kezdve; talajról felállással, vagy talajra ereszkedéssel							

Egyensúlyok fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>29. Fouette, 3 azonos vagy különböző formát tartalmaz Egy DB</p>			 <p>Láb vízszintes min. 2 formában + min. 1 fordulat</p>		 <p>Láb vízszint felett min. 2 formában + min. 1 fordulat</p>		
<p>30. <i>Utyascheva</i> (U₂) Két forma: Spárga lebegőállás lábhúzással hátra és az emelt láb leengedésével spárga hátsómérleg állásba, fordulattal is (180°) bármely formában végrehajtva</p>				 <p>U₂ oda-vissza 180°</p>	 <p>U₂ 180°</p>		
<p>31. <i>Utyascheva</i> (U₃) Három forma: Spárga lebegőállás lábhúzással hátra és az emelt láb leengedésével spárga hátsómérleg, majd visszaérkezés az első formába Fordulattal is (180°) bármely formában végrehajtva</p>					 <p>U₃</p>	 <p>U₃ 180° bármely formában oda-vissza</p>	
<p>32. <i>Kapranova</i> (KP) Spárga lebegőállás előre kéz segítségével, törzs félfordulata közben lábvezetés hátra spárga lebegőállásba</p>				 <p>KP oda-vissza</p>			

Egyensúlyok fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
33. Gizikova (GZ) Emelt láb vezetése hátra spárgra lebegőállásba					GZ  oda-vissza		
34. Gizikova (GZ) Spárgra lebegőállás előre, emelt láb vezetése hátra spárgra lebegőállásba kéz segítsége nélkül						GZ 	

12. FORGÁSOK

12.1. Általánosságok

12.1.1. A forgás nehézségnek három fajtája létezik:

- 1) Forgás lábujjon
- 2) Forgás talpon
- 3) Forgás egyéb testrészen

Magyarázatok
<i>A lábujjon végrehajtott forgásokat Pivotnak nevezik. A Pivotot magas lábujjon kell végrehajtani. Ha a Pivotot nem magas lábujjon hajtják végre, a nehézség érvényes, de kiviteli levonás jár.</i>
<i>A Pivot végrehajtása történhet előrefelé "En dedans" (a forgást a támaszlábbal megegyező irányba hajtják végre) vagy visszafelé "En dehors" (a forgást a támaszlábbal ellentétes irányban hajtják végre). Ezek a nehézségi forgások azonosnak számítanak.</i>

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

- Fixált és **jól meghatározott forma**
- Minimális **alapfordulat a következő formák esetén 180°:**




#6 (EKB), #9 ( TR), # 18 (KB, GA, KR), #19 (KB, KR), #31 (ASH), #32 (KN)

- Minimális **alapfordulat minden más forgás nehézség esetén 360°:**










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

12.1.3. A forgás nehézségeknél amennyiben a forma nem egyértelműen meghatározott (a #13. táblázatban megadott definíció szerint), vagy felismerhetetlen, vagy egyáltalán nincs megtartva, a nehézség nem érvényes és kiviteli levonás jár (# 2.3.1; 2.3.2).

Példák:

Forgás értéke		
Alap DB érvényes: 0.30	Alap DB érvényes: 0.30	Alap DB nem érvényes: 0.00
		
Egy testrészt kis eltérése	Egy testrészt közepes eltérése	Egy testrészt nagy eltérése
Kiviteli levonás 0.10	Kiviteli levonás 0.30	Kiviteli levonás 0.50

12.1.4. A nehézséget onnantól kell számítani, ha a tornász felvette a jól meghatározott formát.

- 12.2. A nehézség értékén nem változtat, hogy a támaszláb **nyújtva van vagy hajlítva**.
- 12.3. Különböző forgások: Különböző formájú forgások, függetlenül a fordulatok számától (érvényes a „Fouette” forgásra is).
- 12.4. Állópárga forgás lábujjon vízszintes törzzsel (#13 ) és a Penche talpon (#26 ) különböző nehézségek:
- Minimális alapfordulat a formában: 360°.
 - **Ha az első 360° fordulatot a tornász talpon vagy alacsony lábujjon hajtja végre, akkor az elemet talpon bemutatott Penche forgásként kell értékelni, függetlenül az esetleges további sarok emelgetéstől.**
 - **Ha az első 360° fordulatot magas lábujjon teljesítik, akkor a forgást Pivot-ként értékelik; ha a sarok bármikor talajt ér, attól a ponttól kezdve a további fordulatok nem számítanak.**
- 12.5. A forgásokat a végrehajtott fordulatok száma alapján értékelik.
- 12.5.1. A forgás nehézség értéke **0.10 ponttal növekszik minden további 360° fordulat teljesítéséért:**
- Forgások 0.10 pont alapértékkel
 - Saroktámasszal végrehajtott forgások: Fouette (#24 ) malomforgó előre/oldalra (#25 )
 - Talpon végrehajtott forgások
 - Egyéb testrészen végrehajtott forgások
- 12.5.2. A forgás nehézség értéke **0.20 ponttal növekszik minden további 360° fordulat teljesítéséért:**
- Forgások 0.20 pont vagy magasabb alapértékkel
 - Saroktámasszal végrehajtott forgások: Fouette (#24 , ) , malomforgó hátra (#25 )
- 12.5.3. A forgás nehézség értéke **0.10 ponttal növekszik minden további 180° fordulat teljesítéséért** az egyéb testrészen végrehajtott forgások esetén: #30 (ASH), #31 (KN).
- 12.5.4. A forgás nehézség értéke **0.20 ponttal növekszik minden további 180° fordulat teljesítéséért** a következő forgásoknál: #6 (EKB), #9 (, , TR); #18 (KB; GA; KR); #19 (KB; KR).
- 12.5.5. A további fordulatokat megszakítás nélkül kell végrehajtani. Megszakítás esetén a megszakítás előtti fordulatok számának értéke lesz érvényes.







Magyarázatok
<i>Ha egy (lábujjon végrehajtott) forgás során a tornász leteszi a sarkát és a végrehajtott forgás kevesebb, mint az előírt alapforgás, a nehézség nem érvényes.</i>
<i>Abban az esetben, ha az alapforgást követő további fordulatok során történik a megszakítás (saroktámassz), csak a megszakítás előtt végrehajtott fordulatok száma lesz érvényes.</i>
<i>Beleszökkenéssel végrehajtott forgások esetén: Ha a beleszökkenés az alapforgás teljesítése során következik be, a nehézség nem érvényes.</i>
<i>Abban az esetben, ha a beleszökkenés az alapforgást követő további fordulatok során történik, csak a beleszökkenés (megszakítás) előtt végrehajtott fordulatok száma lesz érvényes.</i>

- 12.6. Lehetőség van azonos forgások végrehajtására **sorozatban:**
- A forgássorozat 2 vagy több **egymást követő azonos forgásból** áll, amelyeket megszakítás nélkül, **saroktámasszal** hajtanak végre.
 - A sorozat **minden egyes forgását külön értékelik.**
 - A sorozat **minden egyes forgása egy forgás nehézségnek** számít.

Kivétel: Az azonos "Fouette" kombinációja egy nehézségnek számít.

12.6.1. Ha a tornász forgássorozatát hajt végre azonos szertechnikai kezeléssel és egy vagy több forgást a sorozatban formai eltéréssel mutat be: a végrehajtott formák értéke lesz érvényes a megfelelő **kiviteli levonásokkal**.

Példák:

		
Érvényes	Érvényes	Érvényes
		
Érvényes	Nem érvényes	Érvényes

12.6.2. Minden **gyűrű helyzettel** kapcsolatos forgás nehézség esetén a lábfejnek vagy a láb valamely részének zárt gyűrű helyzetben kell lennie. **A fej érintése a helyes forma bemutatásához követelmény.** Az érintés nélkül végrehajtott **DB** legfeljebb 20° eltéréssel érvényes, de **kiviteli levonás jár érte** (# 2.3.1; 2.3.2).

Magyarzatok
<i>A fej és a láb közötti kapcsolatot igénylő forgás nehézségek (DB) esetén a tornász lábának érintenie kell a fej valamely részét, beleértve a frizuráját is (konty).</i>
<i>Ha a gyűrűs forgás során a tornász több fordulatot hajt végre a gyűrű helyzet különböző eltéréseivel, akkor a legmagasabb kiviteli levonást kell alkalmazni egy alkalommal egy DB alatt. Példa: Gyűrű forgás: az első (bázis) forgás alatt kis eltérés, a második forgás alatt nincs eltérés és a harmadik forgás alatt közepes eltérés a gyűrű helyzetben. Kiviteli levonás: 0.30</i>

12.7. A törzs hátra hajlásával járó minden forgás nehézség esetén a fejnek érintkeznie kell a lábbal. **A láb bármely részének érintése követelmény a helyes forma végrehajtásához.**

Az érintés nélküli **DB** legfeljebb 20° eltéréssel érvényes, de **kiviteli levonás jár érte** (#2.3.1; 2.3.2).

12.8. A forgás nehézségeket legalább **1, a forgás bármely fázisában bemutatott szertechnikai elemmel** összekötve kell végrehajtani a #3.6., #3.7. táblázatban megadott definíciónak megfelelően (**fundamentális és nem-fundamentális szertechnikai elemek**).

12.9. Fouette forgás

- 2 vagy több azonos vagy különböző formák **saroktámasszal** összekötve **egy nehézségnek** számítanak.
- Különböző formák hajthatók végre:
 - a) izoláltan,
 - b) kombináltan (**egymást követően vagy váltakozva**) ugyanazon Fouette-n belül, de ezen formák egyike sem ismételhető meg egy másik Fouette forgásban.
- **Minden két Fouette** forgás alatt egy különböző fundamentális vagy nem-fundamentális **szertechnikai elem bemutatása szükséges.**

Magyarázatok

A Fouette forgás megszakítása (beleszökkenés) esetén csak a megszakítás előtt végrehajtott fordulatok számának értéke érvényes akkor is, ha a tornász folytatja a forgást.

#25 Fouette forgás nehézség végrehajtható kombinált nehézség részeként, ha a Fouette forgás után az összekötés a másik forgással lábujjon történik, saroktámassz vagy térdhajlítás nélkül.

12.10. Malomforgó

- A malomforgó fajtái: előre, oldalra és hátra, mindegyik **legalább 360° alapfordulattal talajra történő kéztámassz nélkül.**
- A malomforgók kombinációja 1 nehézségnek számít.
- A malomforgókat az előírt formának megfelelően végrehajtott fordulatok száma alapján értékelik:
 - Végrehajtható saroktámasszal vagy anélkül: talpon vagy lábujjon a nehézség értékének változása nélkül.
 - Több fordulatot a támaszláb megváltoztatása, köztes lépés, beleszökkenés vagy kéztámassz nélkül kell végrehajtani.
 - A forgás közben az emelt lábnak nyújtva kell lennie.
 - **Minden két végrehajtott malomforgó** alatt egy különböző fundamentális vagy nem-fundamentális **szertechnikai elem bemutatása szükséges.**
- **#25** Malomforgó forgás nehézség végrehajtható kombinált nehézség részeként, ha a malomforgó és a másik forgás összekötése lábujjon történik, saroktámassz vagy térdhajlítás nélkül.

12.11. A **#26** Penche és **#27** Sakura forgás nehézségek, melyeket talpon hajtanak végre, összeköthetők a kombinált nehézség **második részeként** egy lábujjon bemutatott forgással. Az összekötést a támaszláb cseréje vagy köztes lépés nélkül kell végrehajtani térdhajlítás, megszakítás vagy talpon bemutatott „lassú fordulat” nélkül.




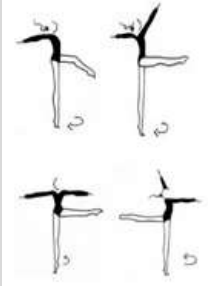


A lábujjon és a talpon végrehajtott forgásnak különböző formájúnak kell lennie.

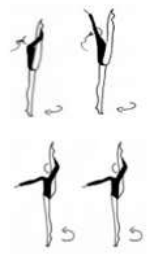



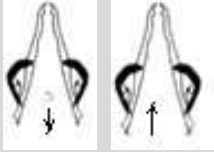
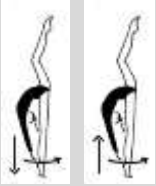
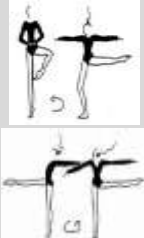

12.12. **Egyéb testrészen végrehajtott forgások: Minden két,** kéz segítségével, előre hajlással végrehajtott, megszakítás nélküli spárgaforgó (**#32**) és **minden két,** kéz segítségével, hátra hajlással végrehajtott, megszakítás nélküli spárgaforgó (**#33**) esetén egy fundamentális vagy nem-fundamentális **szertechnikai elem bemutatása szükséges.**



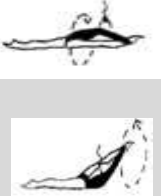



12.13. Az egyéb testrészen végrehajtott forgások (**#28-33**) nem használhatók kombinált nehézségek részeként.

12.14. Az egynél több formát tartalmazó, lábujjon végrehajtott forgások (#10-TR, #18-GA, #20-GZ) nem használhatók kombinált nehézség részeként.



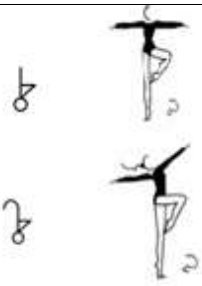

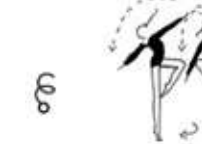

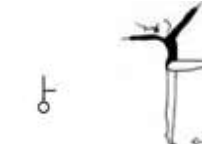
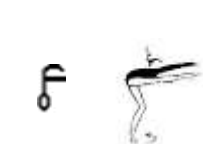
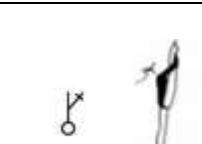

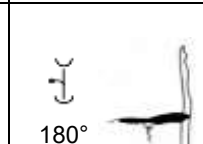
12.15. Specifikus forgás nehézségek technikája

Magyarázatok	
	<p>“Passe” elől vagy oldalt – azonos formának számít</p> <p>A forgásba való érkezés és a Passe helyzet rögzítése történhet az emelt láb azonnali hajlításával vagy a szabad láb körkörös mozdulatával.</p> <p>Bázis fordulat 360°</p>
	<p>Spirál fordulat (“Tonneau”) két lábon</p> <p>A két lábon végrehajtott 360° fordulat alatt a tornásznak egy teljes testhullámot kell bemutatnia.</p> <p>A teljes testhullám teljesítése során a test minden részének egymást követően részt kell vennie a mozgásban; nagy testrészekkel kezdődik és a kéz ujaival fejeződik be. Sima, folyamatos mozdulatokkal kell végrehajtani.</p>
	<p>Spirál fordulat (“Tonneau”) részleges hullám egy lábon.</p> <p>Az alap forgás 360°, a tornásznak 2 testhelyzetet kell bemutatnia egymás után:</p> <ul style="list-style-type: none"> • törzshajlítás hátra a nyak hajlításával, • törzshajlítás előre a fej előre hajlításával, törzsívbe. <p>A forgás során el kell érni a spirális hullámok látványát. Minden lehetséges további fordulatot azonos módon kell végrehajtani.</p>
	<p>Emelt láb vízszintesen elől, oldalt vagy hátul (Arabesque);</p> <p>Attitude</p> <p>Többszörös fordulat során az emelt lábnak (csípőnek) rögzített vízszintes helyzetben kell lennie, nem szabad további (fel-le) mozdulatokat végeznie</p> <p>Bázis fordulat 360°</p>
	<p>Attitude</p> <p>Az emelt lábnak (csípőnek) rögzített, vízszintes helyzetben kell lennie a többszöri fordulat alatt, további (fel-le) mozgások nélkül.</p> <p>Bázis fordulat 360°</p>
	<p>Trubnikova (TR)</p> <p>Oldalmérleg forgás, törzsdöntéssel oldalra kéz segítsége nélkül, hátsómérleg forgásba átmenettel 180° fordulat alatt</p> <p>Az egyik formából a másikba történő áthaladást megszakítás és saroktámasz nélkül kell végrehajtani. A tornász bármely formában különböző fokszámú fordulatot hajthat végre (Példa: 90° + 90°; 100° + 80° vagy fordítva). A két formát a 180° fordulat alatt kell bemutatni.</p> <p>Ha egy formát 180°-ig vagy annál tovább tartanak, ez az elem kombinált nehézséggé válik.</p>

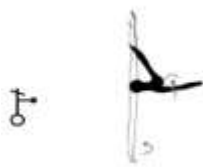
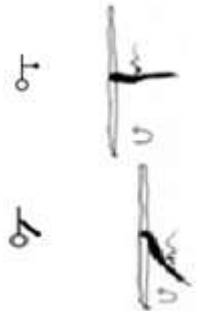



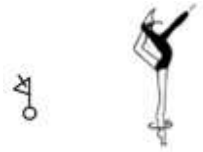
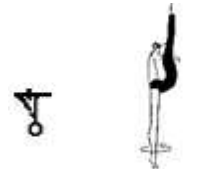
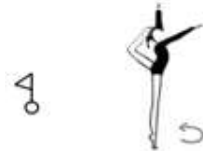
	<p>Spárga lebegőállás forgás előre vagy oldalra, kéz segítségével vagy anélkül A forgás során rögzíteni kell a spárga helyzetet. A forgást a támaszláb lábujjra emelkedésétől és az emelt láb spárga pozíciójának bemutatásától értékelik addig, míg ez a helyzet tartva van. Bázis fordulat 360°</p>
	<p>Az emelt láb emelése oldalra vízszintig, törzshajlítással hátra Forgás közben az emelt lábat vízszintesen, oldalsó helyzetben kell tartani és nem szabad további mozgásokat (fel-le) végezni. A vállak és a törzs hátra hajtva. Bázis fordulat 360°</p>
	<p>Spárga lebegőállás forgás hátra, kéz segítségével vagy anélkül Spárga helyzet követelmény. A forgást a támaszláb lábujjra emelkedésétől és az emelt láb spárga pozíciójának bemutatásától értékelik addig, míg ez a helyzet tartva van. A fejnek nem szükséges hozzáérnie a lábhoz. Bázis fordulat 360°</p>
	<p>"Kozák" forgás: A kezdő impulzus a kéz/kezek segítségével a talajról megengedett. A forgást attól a pillanattól értékelik, amikor a kéz/kezek elhagyták a padlót és a szabad láb vízszintes helyzetbe került. A forgás formája akkor is helyes, ha a tornász „ül” a sarkán – 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 nélküli). Bázis fordulat 360°</p>
	<p>Spárga hátsómérleg forgás állásból indítva (KB) Spárga hátsómérleg forgás, ülőhelyzetből indítva (KB) Nem szükséges, hogy a karok hozzáérjenek a lábhoz. A spárganyitás követelmény és a törzshajlításnak vízszint alatt kell lennie. A forgást attól a pillanattól értékelik, hogy a tornász elérte a kívánt formát. Bázis fordulat 180°</p>
	<p>Spárga hátsómérleg forgás, emelt láb 30°-ban hajlítva állásból indítva (KR) Spárga hátsómérleg forgás, emelt láb 30°-ban hajlítva ülőhelyzetből indítva (KR) Az emelt láb 30°-ban hajlítva – melyet a teljes forgás alatt meg kell tartani. Nem szükséges, hogy a karok hozzáérjenek a lábhoz. A spárganyitás követelmény és a törzshajlításnak vízszint alatt kell lennie. A forgást attól a pillanattól értékelik, hogy a tornász elérte a kívánt formát. Bázis fordulat 180°</p>
	<p>Fouette: Passe vagy nyújtott láb vízszintesen Ismételt fordulatok sorozata gyors tempóban és egyhelyben bemutatva. Minden összetevő forma fordulata + nyitott pozíció Az emelt lábat a tornász minden befejezett 360° fordulat (vagy dupla, vagy tripla fordulat) után 45-90°-ban oldalra nyújtja. Végrehajtható más technikával is, ha az emelt láb legalább 45°-ban nyílik oldalra rond de jambe en l'air. Ha a Fouette forgást olyan technikával hajtják végre, hogy az emelt láb rond de jambe en l'air nyitott pozíción megy keresztül, akkor azt meg lehet tenni, mielőtt a tornász felveszi a formát. Az első Fouette forgás Passe-val vagy nyújtott lábbal oldalra első fordulatként van értékelve (nem előkészítésként). A Fouette fordulatok számlálását azonnal el kell kezdeni a térdhajlítás és a törzs/vállak elindulását követően. Ez mindkét formára érvényes – Passe helyzetben és a vízszintes láb elülső, oldalsó vagy hátulsó helyzetében is.</p>
	<p>Fouette spárga mérlegben oldalra kéz segítségével 2 vagy több azonos En dehors forgás bemutatása saroktámasszal összekötve. A nehézséget a test forgásával és a spárga nyitásával egyidejűleg kell végrehajtani, az emelt láb további mozgása nélkül. A kéz segítségével végrehajtott spárga pozíciót 2 vagy több azonos forgás bemutatása során is meg kell tartani.</p>




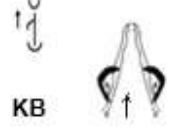


	<p>Penche forgás - spárga mellső mérleg forgás talpon</p> <p>Talpon végrehajtott forgás. A törzs vízszintesen vagy alatta előre döntésben, a nyújtott láb hátul spárgában. A spárga követelmény.</p> <p>Bázis fordulat 360°</p>
	<p>Penche forgás gyűrű helyzetben (SK) - spárga mellső mérleg forgás, emelt láb gyűrű helyzetben</p> <p>Talpon végrehajtott forgás. A törzsnek vízszintesen vagy alatta kell maradnia az egész alap fordulat és az esetleges további fordulatok során. Az emelt lábnak közel kell lennie a fejhez, zárt gyűrű helyzetben. Az érintés és a spárganyitás követelmény.</p> <p>Bázis fordulat 360°</p>
	<p>Spárgagurulás kéz segítségével, törzshajlítás előre vagy hátra</p> <p>A további fordulatok során tilos újabb impulzusokat adni a test bármely részével (letámaszkodni) a forgás folytatásához. A fordulatoknak megszakítás és megállás nélkül kell követniük egymást.</p> <p>Bázis fordulat 360°</p>
	<p>Hason forgás, lábak gyűrű helyzetéhez közeli pozícióban</p> <p>Tolás a kezekkel, a fejnek közel kell lennie a láb valamely részéhez.</p> <p>Bázis fordulat 360°</p>
	<p>Forgás (ASH)</p> <p>Tolás a kezekkel, a forgás végrehajtása hason, lábak magasan őz helyzetben a kéz segítségével.</p> <p>Bázis fordulat 180°</p>
	<p>Forgás (KN)</p> <p>Tolás a kezekkel, a forgás végrehajtása mellkason, lábak magasan spárga pozícióban, karok emelése oldalra vagy magasra. A spárganyitás követelmény.</p> <p>Bázis fordulat 180°</p>











13. FORGÁSOK TÁBLÁZATA (♫)







Forgások fajtái	Lábujjon végrehajtott forgások						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Emelt láb elől hajlított helyzetben, vízszint alatt, törzshajlítás előre							
2. Emelt láb hátul nyújtva, törzshajlítás hátra							
3. „Passe” (előre vagy oldalra); hátra hajlás a vállakkal és a törzs felső részével							
4. Spirál fordulat („Tonneau”), teljes testhullám két lábon vagy részleges hullám egy lábon							
5. Az egyik láb emelése vízszintesen előre (nyújtva vagy hajlítva). Törzshajlítással előre							
6. Spárga lebegőállás forgás kéz segítségével vagy anélkül Törzsdöntéssel hátra vízszintes helyzetig <i>Elkatib</i> (EKB)					 180° EKB		



Forgások fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
7. Emelt láb vízszintesen oldalt vagy törzsdöntéssel oldalra vízszintig vagy törzshajlítással hátra							
8. Forgás spárga lebegőállásban oldalra kéz segítségével vagy anélkül							
9. Forgás spárga oldalmérlegben kéz segítségével vagy anélkül, törzs vízszintesen, Raffaeli (RF) a szabad láb hajlításával							
10. <i>Trubnikova (TR)</i> Oldalmérleg forgás, törzsdöntéssel oldalra kéz segítsége nélkül, hátsómérleg forgásba átmenettel 180° forgás alatt							TR 180°
11. Arabesque: emelt láb vízszintesen hátra v. Törzsdöntéssel előre vagy törzshajlítással hátra							
12. Forgás spárga lebegőállásban hátra kéz segítségével vagy anélkül							

Forgások fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>13. Forgás spárga mellső mérlegben törzs vízszintben kéz segítségével vagy anélkül. Vízszint alatti törzssel vagy gyűrűvel</p>							
<p>14. Attitude, törzshajlítással hátra</p>							
<p>15. Spárga lebegőállás hátra, emelt láb gyűrű helyzetben kéz segítségével,</p>							
<p>16. Spárga lebegőállás hátra, emelt láb gyűrű helyzetben, láb a vállon</p>							
<p>17. Spárga lebegőállás hátra, emelt láb gyűrű helyzetben kéz segítsége nélkül</p>							

Forgások fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>18. <i>Kabaeva</i> (KB) Spárga hátsómérleg 180° forgás állásból</p> <p>VAGY</p> <p><i>Garaeva</i> (GA) spárga mellső mérleg helyzetből áthaladás KB forgásba</p> <p>VAGY</p> <p><i>Kramarenko</i> (KR) KB forgás a szabad láb enyhe (30°-os) hajlításával</p>					 <p>KB 180°</p>  <p>GA 180°</p>  <p>KR 180°</p>		
<p>19. <i>Kabaeva</i> (KB) Spárga hátsómérleg 180° forgás talajról indítva</p> <p>vagy</p> <p><i>Kramarenko</i> (KR) KB forgás a szabad láb enyhe (30°-os) hajlításával talajról indítva</p>					 <p>KB 180°</p>  <p>KR 180°</p>		
<p>20. <i>Gizikova</i> (GZ) Emelt láb vezetése hátra spárga lebegőállásba kéz segítségével</p>							 <p>GZ 360° oda-vissza</p>

Forgások fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. „Kozák” emelt láb elől. Törzshajlítással előre a szabad láb fölé kéz segítségével vagy nélkül							
22. „Kozák” emelt láb oldalt							
23. „Kozák” emelt láb hátral (hajlítva vagy nyújtva)		 					
24. Fouette: Passe vagy nyújtott láb vízszintesen: elől, oldalt, „arabesque” vagy „attitude”, spárgával is különböző irányokba kéz segítségével							
25. Malomforgó: Törzshajlítással előre/oldalra. Törzshajlítással hátra is vízszintesen vagy alá		 360°	 360°				

Forgások fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
Talpon végrehajtott forgások							
26. Penché: Mellső mérlegállás törzs vízszintes vagy alatta, forgás talpon							
27. Sakura (SK) Mellső mérlegállás törzs vízszintes, emelt láb gyűrű helyzetben, forgás talpon							
Egyéb testrészen végrehajtott forgások							
28. Ralenkova (RL) háton forgás	RL 360° 						
29. Hason forgás, lábak gyűrű helyzethez közeli pozícióban		 360°					
30. Ashram (ASH) Hason forgás, lábak őz pozícióban kéz segítségével			ASH 180° 				
31. Kanaeva (KN) Mellkason forgás, lábak spárga helyzetben kéz segítsége nélkül				KN 180° 			

Forgások fajtái	Érték						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
32. Spárgagurulás kéz segítségével, megszakítás nélkül, törzshajlítás előre	 360°						
33. Spárgagurulás kéz segítségével, megszakítás nélkül, törzshajlítás hátra		 360°					

C. MŰVÉSZI (A)

1. MŰVÉSZI PANEL BÍRÓINAK ÉRTÉKELÉSE

- 1.1. A művészi panel (A) bírói értékelik a kompozíciót és a művészi teljesítményt az esztétikai tökéletesség szempontjainak figyelembevételével.
- 1.2. Az A-bírókat nem érdekli a gyakorlat nehézsége. A zsűri kötelessége egyenlő mértékben levonni minden azonos méretű hibát függetlenül az elem nehézségétől.
- 1.3. Az A-Panel bírónak naprakésznek kell lenniük a modern ritmikus gimnasztikával, ismerniük kell a kompozícióval kapcsolatos legújabb teljesítmény-elvárásokat és tudniuk kell, hogyan változnak a normák a sportág fejlődésével. Ebben az összefüggésben azzal is tisztában kell lenniük, hogy mi lehetséges, mit ésszerű elvárni, mi számít kivételnek és mi speciális esetnek.
- 1.4. **Végső A pontszám:** A művészi levonások átlagát **10.00 pontból** vonjuk le.

2. MŰVÉSZI FELÉPÍTÉSE ÉS ELŐADÁSMÓD: KOMPOZÍCIÓS CÉLKITŰZÉSEK

- 2.1. A ritmikus gimnasztika meghatározása: egy adott zeneválasztás köré épülő, egyedi kompozíció. A sajátos zene irányítja az összes mozdulat kiválasztását, így a kompozíció minden egyes összetevője harmonikus kapcsolatban áll egymással.
- 2.2. A zene inspirálja a koreográfiát azáltal, hogy meghatározza az ütemet, a mozdulatok témáját és a kompozíció szerkezetét. Nemcsak háttérzene a testtechnikai- és szertechnikai elemek számára.
- 2.3. A zene kiválasztásakor a következőket kell figyelembe venni:
 - A zene karakterét a tornász életkorának, technikai tudásszintjének és művészi tulajdonságainak megfelelően, az etikai normák figyelembevételével kell kiválasztani.
 - A zenének lehetővé kell tennie, hogy a tornász a legjobb teljesítményt nyújthassa.
 - A zenének hozzá kell járulnia a lehető legjobb kivitelezéshez.
- 2.4. A ritmikus gimnasztikára nem jellemző zenei karakterek használata tilos (pl.: sziréna, autómotor stb.)
- 2.5. A tornász első mozdulata előtt **legfeljebb 4 másodperc** zenei bevezető megengedett; a 4 másodpercnél hosszabb zenei bevezetőért levonás jár.

2.6. Művészi kiválóság akkor érhető el, ha a kompozíció szerkezete és a művészi előadás egyértelműen és teljes mértékben fejleszti a következő összetevőket, hogy iránymutató ötletet (a gyakorlat „története”) hozzon létre a gyakorlat elejétől a végéig:

- A mozgásstílus jellege megtalálható a táncos lépésekben és az összekötő mozdulatokban a nehézségek között, valamint magukban a nehézségekben.
- Kifejező képesség a mozdulatokban.
- Kontraszt a kéziszer és a test mozgásának **sebességében**, jellegében és intenzitásában, tükrözve a zene változatosságát.
- A specifikus testtechnikai- és szertechnikai elemek stratégiai elhelyezése bizonyos hangsúlyos zenei részekben hatás keltése érdekében: jellegzetes, kívánt vizuális benyomások a néző számára (azaz: egy pillanat, amelynek célja, hogy vizuális, emlékezetes „pillanatot” hozzon létre az előadásban).
- Kapcsolatok a mozdulatok vagy nehézségek között, amelyek szándékosan és stratégiaileg koreografáltak, hogy folyékony és harmonikus módon összekössék az egyik mozdulatot a másikkal.
- Mozdulatok változatossága: a tornászok különböző okokból az egyik irányból a másikba haladnak; a helyváltatás módja a szükséges távolságtól, az adott zene **sebességétől** és stílusától függően változik. A helyváltatás irányának és módjának változtatásával elkerülhető a mozgás monotonitása.

2.7. ÉRTÉKELÉS

2.7.1. Nem jár levonás, ha a művészi alkotóelem teljes egészében elsőbbséget élvez és teljes egészében megvalósul az egész kompozícióban az elejétől a végéig.

2.7.2. Azokért a művészi alkotóelemekért, amelyek kidolgozatlanok, vagy csak bizonyos szakaszokban vannak kidolgozva, levonás jár.

2.7.3. A mozgás és a ritmus közötti kapcsolati hibákért vagy a logikátlan összekötésekért minden alkalommal levonás jár.

3. KARAKTER

3.1. A mozdulatok egyértelműen meghatározott stílusa hangsúlyozza a tornász egyedi értelmezését a zene karakteréről; ez a stílus a gyakorlat elejétől a végéig fejlődik.

3.2. Ezt az azonosítható karaktert a gyakorlat során bemutatott testtechnikai- és szertechnikai elemeken keresztül kell felismerni, beleértve az alábbiakat:

- Előkészítő mozdulatok a nehézségek előtt
- Átmeneti mozdulatok a nehézségek között
- A **DB** alatt és/vagy a **DB**-ből való kilépés közben
- Testhullámok
- Stilizált, **DB**-t, **R**-t, **DA**-t összekötő lépések
- A kéziszer dobása alatt/repülése közben
- Elkapások során
- Fordulatos elemek alatt
- Szintváltások
- Ritmust és karaktert hangsúlyozó szertechnikai elemek összekapcsolása
- **DA** elemek alatt

3.3. A zene karakterében bekövetkezett változásokat a mozdulatok jellegének változtatásával tükrözni kell; ezeket a változásokat is harmonikusan kell kombinálni.

3.4. A táncos lépés kombinációkat a saját jellemzőik alapján értékelik, ezért nem szerepelnek a „mozgás karakterének” értékelésében.

4. TÁNCOS LÉPÉS KOMBINÁCIÓK

4.1. A táncos lépés kombináció a testtel és kéziszerral végrehajtott, speciális mozgássorozat, amely a zenei stílus értelmezésének kifejezésére szolgál, ezért **a táncos lépés kombinációnak meghatározott karakterrel kell rendelkeznie a mozgásban.** A zene **karaktere, ritmusa, tempója és hangsúlyai szerint** kell koreografálni.

A testrészek stilizált mozdulatait, a mozgások **sebességét** és intenzitását, valamint a helyváltoztatás módját az adott zenének megfelelően, gondosan kell kiválasztani

A mozdulatok felépítésének célja, hogy az összes testrészt magukban foglalják az adott zenéhez illeszkedően, beleértve a fejet, vállakat, kezeket, karokat, csípőt, lábakat, lábfejeket stb.

4.2. Minden kompozíciónak tartalmaznia kell **legalább 2 táncos lépés kombinációt.**

4.3. Minden táncos lépés kombinációt az alábbi követelményeknek megfelelően kell végrehajtani, hogy érvényes legyen; ha az alábbi követelmények bármelyike hiányzik, a táncos lépés kombináció nem érvényes és levonást kell alkalmazni (lásd #12. táblázat):

4.3.1. Az időtartam **legalább 8 másodperc a mozgásban lévő kéziszerral** végrehajtva: az első táncmozdulattól kezdve minden lépésnek világosnak és jól láthatónak kell lennie a teljes 8 másodperces időtartam alatt.

4.3.2. Az előírt minimum 8 másodperc alatt nagy dobások és preakrobatikus elemek végrehajtása nem engedélyezett. A karakteres lépések sorozata, amelyet 8 másodpercnél rövidebb ideig hajtanak végre a kompozíció szerkezete vagy a mozgás karakterét megszakító DA elem(ek) jelenléte miatt, nem érvényes táncos lépés kombinációk.

4.3.3. Meghatározott karakter:

4.3.3.1. **A mozgás meghatározott karaktere:** olyan lépések, amelyek tükrözik a mozgás stílusát vagy témáját, például, de nem kizárólagosan:

- *Bármilyen klasszikus tánclépés*
- *Bármilyen társastánc lépés*
- *Bármilyen folklór tánclépés*
- *Bármilyen moderntánc lépés*
- *Stb.*

4.3.3.2. A táncos lépés kombinációknak különféle mozgásokat kell tartalmazniuk, amelyeket kifejezetten a karakter és a hatás koreográfiai céljára használnak. Tartalmazhat olyan **BD-t**, mint a "bokaütő" ugrás, "passe" egyensúly stb., amelyek alapja a hagyományos tánc és értéke 0.10.

4.3.4. A mozdulatoknak a ritmussal összhangban kell lenniük.

4.3.5. A helyváltoztatás 2 módja: a helyváltoztatás módozatainak (a mód, ahogyan halad/mozog a tornász az alapterületen) változatosnak és különbözőnek kell lenniük, összhangban a zenei stílus sajátosságaival és a mozdulatok jellegével. Nem lehet általános haladás a talajon (mint pl. a sétálás, lépés, futás) a kéziszerről kezeltével.

- 4.4.** A táncos lépés kombináció a következő esetekben nem érvényes:
- 4.4.1.** Kevesebb, mint 8 másodperc bemutatása a #4.3.1.- #4.3.4 pontban meghatározottak szerint
 - 4.4.2.** Statikus a kéziszér
 - 4.4.3.** Magas dobás az S alatt
 - 4.4.4.** Preakrobatikus elem az S alatt
 - 4.4.5.** R az S alatt
 - 4.4.6.** A kéziszér elejtése a 8 egymást követő másodperc alatt
 - 4.4.7.** Egyensúlyvesztés egy vagy két kézre, vagy kéziszerre történő támaszkodással
 - 4.4.8.** Teljes egyensúlyvesztés a tornász esésével a 8 másodperc alatt
 - 4.4.9.** Az egész kombinációt a talajon hajtották végre

Magyarázatok

Ha a tornász teljesíti a 8 másodpercet és a kombináció megfelel a #4.3. pont minden követelményének, majd ezt követően elejti a kéziszert, akkor a kombináció érvényes a megfelelő technikai levonással.

Ha a tornász a táncos lépés kombinációja 16 másodpercig tart: 2 kombináció érvényes mindaddig, amíg a 2 kombináció mindegyike megfelel a #4.3. pont minden követelményének a 16 másodpercen belül. Ha ez a 16 másodperc csak egy kombinációnak megfelelő követelményt tartalmaz, akkor ez csak 1 táncos lépés kombináció.

5. TESTI KIFEJEZŐ KÉPESSÉG

- 5.1.** A tornász a strukturált gyakorlatot a kifejező képessége által művészi előadássá alakítja át.
- 5.2.** A testi kifejező képesség az erő és a dinamika egyesülése a mozdulatokban a szépséggel és az eleganciával.
- 5.3.** A szépséget és a finomságot a különböző testrészek (fej, vállak, törzs, bordakosár, kezek, karok, lábak, valamint az arc) nagy számú részvétele fejezheti ki a következő módokon:
- rugalmas, plasztikus és/vagy finom mozgások, amelyek közvetítik a karaktert
 - arckifejezés, amely közvetíti az érzelmi reakciót a zenére
 - hangsúlyos zenei részek kiemelése
 - a mozgások jellegének intenzitása
- 5.3.1.** Függetlenül a tornász fizikai méretétől vagy magasságától, a testrészek mozgását maximális hatótávolsággal, szélességgel és terjedelemmel kell végrehajtani.
- 5.3.2.** A tornász kifejezően, energikusan kapcsolódik a zenéhez, hogy előadásába bevonja a közönséget.
- 5.3.3.** Azokért az előadásokért, amelyekben a test és az arckifejezés intenzitása nem elegendő, vagy nem azonosítható (azaz a tornász korlátozott képességgel rendelkezik a zene és a kompozíció értelmezésének fejlett kifejezésére) levonás jár.

6. DINAMIKAI VÁLTÁSOK: KONTRASZT LÉTREHOZÁSA

- 6.1.** Egy adott zenei darab köré épített kompozíció a **sebesség** és az intenzitás változásainak felhasználásával egy irányító ötletet épít és a nézők által felismerhető vizuális hatást hoz létre.
- 6.2.** A tornász mozdulatainak sebességének és intenzitásának, valamint a kéziszer mozgásának tükröznie kell a zene **sebességének** és dinamikájának változásait. A kontraszt hiánya a **sebességben** monotonitást és a nézői érdeklődés elvesztését okozhatja.
- 6.3.** A mozgás **sebességének** és intenzitásának kontrasztja a zenében bekövetkező változásokkal összhangban vagy egy specifikus hatás elérése érdekében (beleértve a rövid, stratégiai szüneteket) jelen vannak az egész gyakorlat során.
- 6.4.** A 2-nél kevesebb dinamikus változást tartalmazó kompozícióért levonás jár (lásd a #12. táblázatot).

7. TESTTECHNIKAI ÉS SZERTECHNIKAI HATÁSOK

- 7.1.** A specifikus elemek összekötése sajátos zenei hangsúlyokkal olyan hatást hoz létre, amelyet a nézők felismerhetnek; az ilyen hatások célja, hogy hozzájáruljon a tornász által a jellegzetes zene és a jellegzetes mozdulatok között létrehozott, eredeti kapcsolathoz (vagyis az számít egyedi kompozíciónak, amely megkülönböztethető a többitől az egyes zenei részekhez kialakított mozgások közötti kapcsolat miatt).
 - 7.1.1.** Mind az egyszerű, mind az összetett mozdulatok képesek hatást kiváltani, azaz: hangsúlyozzák a zene egy adott pillanatát.
 - 7.1.2.** Az alábbiak példák - de nem kizárólagosak – arra, hogyan lehet hatást létrehozni a zenében található nagyon konkrét hangsúllyal/kifejezéssel összhangban:
 - 7.1.2.1.** A **DB**, **R** és **DA** elemek olyan hangsúlyos zenei részekben helyezkednek el, amelyek erősek, világosak és a legjobban megfelelnek a nehézség energiájának és intenzitásának.
 - 7.1.2.2.** A legegyszerűbb elemeket a zene legérdekesebb hangsúlyaira vagy részeire helyezik, hogy a lehető legjobban kiemeljék a zene és a mozgás kapcsolatát.
 - 7.1.2.3.** Olyan kapcsolat vagy mozgás létrehozása a kéziszerrel, amely váratlan (a „meglepetés hatás” ellentétben áll azzal, ami előre látható).
 - 7.1.2.4.** A dinamikai váltások létrehozásához vagy hangsúlyozásához használt test és/vagy kéziszer mozdulatok látható hatást keltenek a nézőben.
 - 7.1.2.5.** A szerzetek elemek különböző repülési pályáit és irányait (példa: nagyon magasan, elől, oldalt, alacsonyan stb.), valamint a kéziszer síkjait kell használni a zenében meghatározott hangsúlyos részekre, hogy az egyes szerzetek elemeket egyedülálló módon megkülönböztessük egymástól.
- 7.2.** Azokért a kompozíciókért, amelyek nem tartalmaznak 1 test és/vagy kéziszer hatást a zenével, levonás jár (lásd a #12. táblázatot).
 - 7.2.1.** A dinamikai váltások természetüknél fogva saját hatást hoznak létre és külön értékelendők; ezért nem áll rendelkezésre külön követelmény ezek teljesítésére.
 - 7.2.2.** Ugyanazon dobás és/vagy elkapási technika túlzott használata befolyásolja a kompozíció hatását és a keltett benyomást, ezért a változatosság hiányáért levonás jár.

8. TÉRHASZNÁLAT

- 8.1.** A helyváltoztatás széles és teljeskörű az alapterületen belül, így a tornász, akinek a felület minden részére el kell jutnia (bár nem feltétlenül szükséges érintenie fizikailag a négy sarkot), a teljes versenyterületet kihasználja mozgása során.
- 8.2.** A tornász helyváltoztatási irányainak változatosnak kell lennie, nem lehet oda-vissza ismétlődő, ugyanazon az útvonalon.
- 8.3.** A teljes alapterület kihasználatlanságáért levonás jár.

9. EGYSÉG

Az összes művészi alkotóelem harmonikus összekapcsolásának célja, hogy egy egységes ötletet hozzon létre. A mozgás folyamatossága a test kifejező erejével az elejétől a végéig megalapozza a harmóniát és az egységet. Egy vagy több súlyos technikai hibáért, amelyek megtörik a kompozíció egységét azáltal, hogy arra kényszerítik a tornászt, hogy megállítsa az előadást vagy néhány percre abbahagyja a művészi kép ábrázolását, egyszeri levonás jár a gyakorlat végén.

10. KAPCSOLATOK

- 10.1.** A kapcsolat két mozdulat vagy nehézség közötti „összekötés”.
- 10.2.** Minden mozdulat között logikus, szándékos kapcsolatnak kell lennie úgy, hogy az egyik mozdulat/elem azonosítható okból a másikban folytatódik.
- 10.3.** Ezek a mozgásokat összekötő kapcsolatok lehetőséget nyújtanak a kompozíció karakterének megerősítésére is.
- 10.4.** Az elemek simán és logikusan illeszkednek egymáshoz, hosszú előkészületek vagy olyan szükségtelen megállások nélkül, amelyek nem támogatják a kompozíció jellegét vagy nem hoznak létre hatást.
- 10.5.** A világos cél nélkül összerakott elemek egymástól független cselekvések sorozatává válnak, amelyek mind a történet teljes kifejlődését, mind a kompozíció egyedi identitását akadályozzák. Az ilyen kapcsolatok úgy határozhatóak meg, hogy:
 - egyértelmű kapcsolat nélküli nehézségek;
 - hirtelen, logikátlan vagy elhúzódó átmenetek az egyik mozgásból vagy nehézségből a másikba.
- 10.6.** A harmónia és a folyamatosság érdekében jól kidolgozott kapcsolatokra és/vagy összekötő lépésekre van szükség; a nem összetartozó elemek sorozataként felépített kompozícióért levonás jár. A logikátlan kapcsolatokért a levonás minden egyes alkalommal 0.10 pont legfeljebb 2.00 pontig.

11. RITMUS

- 11.1.** A test és kéziszer mozgásának követnie kell a zenei változásokat és hangsúlyokat; mind a test, mind a kéziszer mozgásának ki kell hangsúlyoznia a zene tempóját/ütemét.
- 11.2.** Azokért a mozdulatokért, amelyeket a zenei hangsúlyoktól elkülönítve hajtanak végre vagy amelyek nem követik a zene által meghatározott tempót, minden egyes alkalommal 0.10 pont levonás jár legfeljebb 2.00 pontig. Példák:
- Amikor a mozdulatok láthatóan hangsúlyosak a zenei rész előtt vagy után
 - Amikor a zenében egy világos hangsúly „áthalad” és a mozgás nem hangsúlyozza
 - Amikor a mozdulatok akaratlanul is a zenei kifejezés mögött vannak
 - Amikor a tempó megváltozik és a tornász lassabb mozgásokat hajt végre, így nem tudja tükrözni a sebesség változását (ritmuson kívül)
- 11.3.** A kompozíció végének pontosan követnie kell a zene végét. Ha a tornász úgy fejezi be gyakorlatát, hogy a zene vége előtt vagy a zene befejezése után veszi fel a végpózt, a zene és a mozgás közötti harmónia hiánya miatt levonás jár.

12. MŰVÉSZI HIBÁK AZ EGYÉNI GYAKORLATOKBAN

Levonások	0.30	0.50	1.00
MOZDULATOK KARAKTERE	A gyakorlat nagy részében : <ul style="list-style-type: none"> jelen van, de nem minden kapcsolatban hiányzik néhány, de nem minden nehézségi elemnél 	A gyakorlat néhány részében : <ul style="list-style-type: none"> jelen van bizonyos kapcsolatokban hiányzik a nehézségi elemeknél 	Csak a táncos lépésekben van jelen (hiányzik az összekötésekből vagy D elemekből)
TÁNCOS LÉPÉSEK		1 hiányzó táncos lépés kombináció ritmussal és karakterrel	2 hiányzó táncos lépés kombináció ritmussal és karakterrel
TEST- és ARCKIFEJEZÉS	Nem eléggé kidolgozott a gyakorlatban: <ul style="list-style-type: none"> fix arckifejezés az intenzitás vagy karakter módosítása nélkül és/vagy a testrészek részleges részvétele a mozgásokban 	Nincs kidolgozva a gyakorlatban: <ul style="list-style-type: none"> nincs arckifejezés és/vagy a testrészek elégtelen részvétele a mozgásokban 	
DINAMIKAI VÁLTÁSOK	Kevesebb, mint 2 dinamikai váltás történt	Nem történt dinamikai váltás	
TEST/KÉZISZER HATÁS A ZENÉVEL	Nincsenek olyan konkrét test- és /vagy kéziszerelemek, amelyek össze vannak hangolva a zenei hangsúlyokkal/részekkel a vizuális hatáskeltés érdekében		
VÁLTOZATOSSÁG: DOBÁSOK és ELKAPÁSOK	Több, mint 3 azonos dobás és/vagy elkapás		
TÉRHASZNÁLAT	A teljes alapterület elégtelen kihasználása		
EGYSÉG	A kompozíció egysége/harmóniája/folytonossága megszakad a súlyos technikai hibák miatt		

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		0.50		0.70			1.00		
ZENE Zene-mozgás a gyakorlat végén			Harmónia hiánya a zene és a mozgás között a gyakorlat végén							
Zenei normák	A zene nem felel meg az előírásoknak									
	A zenei bevezető hosszabb, mint 4 másodperc									

D. KIVITEL (E)

1. KIVITELI BÍRÓI PANEL ÉRTÉKELÉSE

- 1.1. A Kiviteli Panel (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. Ettől az elvárástól való minden eltérésért kiviteli (E) levonás jár.
 - 1.3. Az E bírót nem érdekli a gyakorlat nehézsége. A zsűri köteles egyenlő mértékben levonni minden azonos nagyságú hibát függetlenül az elem vagy a kapcsolat nehézségétől.
 - 1.4. Az E panel bíróinak naprakésznek kell lenniük a modern ritmikus gimnasztikával, mindenkor tisztában kell lenniük azzal, hogy egy elemmel szemben milyen teljesítmény-elvárásoknak kell megfelelni, illetve ismerniük kell, hogyan változnak a normák a sportág fejlődésével. Ebben az összefüggésben azt is tudniuk kell, hogy mi lehetséges, mit ésszerű elvárni, mi a kivétel és mi számít speciális esetnek.
 - 1.5. A helyes végrehajtástól való minden eltérés technikai hibának minősül és a bírónak ennek megfelelően kell értékelniük. A kis, közepes vagy nagy hibák levonásának összegét a helyes végrehajtástól való eltérés mértéke határozza meg. A következő levonások érvényesek a várható tökéletes teljesítménytől való minden látható technikai eltérésre:
 - **Kis hiba 0.10:** bármilyen kisebb vagy enyhe eltérés a tökéletes kivitelezéstől
 - **Közepes hiba 0.30:** bármilyen különbözőség vagy jelentős eltérés a tökéletes kivitelezéstől
 - **Nagy hiba 0.50 vagy több:** bármilyen nagy vagy súlyos eltérés a tökéletes kivitelezéstől
- Megjegyzés:** A kiviteli hibákat minden alkalommal büntetni kell és minden egyes hibás elemért levonás jár.
- 1.6. **Végső E pontszám:** A technikai levonások átlagát **10.00 pontból** levonjuk.

Magyarázat
<i>A kék cellákban megjelenő büntetések azt jelzik, hogy ebből a sorból egy levonás hajtható végre technikai hiba esetén.</i>


2. TECHNIKAI HIBÁK

1. TESTMOZGÁSOK TECHNIKÁJA			
Levonások	Kis 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Általánosságok	Befejezetlen mozdulat vagy elégtelen amplitúdó a hullámokban		
	Befejezetlen mozdulat vagy amplitúdó hiánya a preakrobatikus elemekben		
	Testhelyzet beállítása (Példa: egyensúlyok, talpon vagy egyéb testrészen forgás stb.)		
Alap technika	A testrész helytelen tartása mozgás során (minden alkalommal), beleértve a helytelen talp/relevé és/vagy térd helyzetét, hajlított könyököt, felemelt vagy aszimmetrikus vállakat, a testrész helytelen tartását R alatt, a törzs aszimmetrikus helyzetét stb.		
	Egyensúlyvesztés: további mozdulat helyváltoztatás nélkül (pl. támaszláb vagy talp remegése, akaratlan kompenzáló mozgás stb.)	Egyensúlyvesztés: további mozdulat helyváltoztatással (pl. ugrás a támaszlábra vagy talpra, további lépés stb.)	Egyensúlyvesztés: egy vagy két kézre, vagy kéziszerre történő támaszkodással Teljes egyensúlyvesztés eséssel: 0.70
Ugrások	Kemény érzés	Helytelen leérkezés: látható ívhelyzet a leérkezés végén	
	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
Egyensúlyok	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
		A forma nincs megtartva minimum 1 mp-ig A test tengelye nem függőleges, az elem akaratlan ellépéssel végződik	
Forgások (Minden levonás egyszer alkalmazható forgásonként)	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
	Nem szándékos talptámasz a forgás során	A test tengelye nem függőleges, az elem akaratlan ellépéssel végződik	
	Beleszökkenés(ek)		
Preakrobatikus elemek és függőleges fordulatatos elemek csoportja	Kemény érzés	Nem megengedett preakrobatikus elem technika	
		Séta kézállásban (2 vagy több támaszcseré)	


2. KÉZISZEREK TECHNIKÁJA			
Levonások	Kis 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Általánosságok Kéziszer ejtése <i>(2 buzogány elejtése egymás után: a bíró egy levonást alkalmaz a távolabbi buzogány visszaszerzése miatt megtett lépések száma alapján)</i>			A kéziszer ejtése és felvétele elmozdulás nélkül
			A kéziszer ejtése és felvétele 1-2 lépés után: 0.70
			A kéziszer ejtése és felvétele 3 vagy több lépés után: 1.00
			A kéziszer ejtése a versenyterületen kívülre (távolságtól függetlenül): 1.00
			A kéziszer ejtése, majd a tartalék kéziszer felvétele úgy, hogy az eredeti szer nem hagyta el a versenyterületet: 1.00
			A kéziszer ejtése a gyakorlat végén, nincs kapcsolat a kéziszerezrel: 1.00
Technika	Pontatlan repülési ív miatt elkapás 1 lépés után vagy pozíció módosításával a szer megmentéséért	Pontatlan repülési ív miatt elkapás 2 lépés után a szer megmentéséért	Pontatlan repülési ív miatt elkapás 3 vagy több lépés után (saszé) a szer megmentéséért
	Elkapás a másik kéz akaratlan segítségével (kivétel labda esetén: elkapás látótéren kívül)	Helytelen elkapás akaratlan testhez éréssel	
		Statikus kéziszer **	


** Statikus kéziszer (Egyéni gyakorlatok - Nehézség # 3.8. pont)


Magyarázat
A levonás a pontatlan repülési ív miatt kerül kiszabásra, ha egyértelmű a technikai hiba és a dobás láthatóan pontatlan. Ez akkor fordulhat elő, ha a tornásznak futnia kell, vagy meg kell változtatnia a tervezett irányt, hogy megmentse a kéziszert a leeséstől.

Levonások	Kis 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Karika 			
Alap technika	Helytelen szerkezelés vagy elkapás: síktörés, vibrálás, helytelen pörgetés tengelytartás nélkül (minden alkalommal)		
	Dobás utáni elkapás: alkarhoz érés	Dobás utáni elkapás: Karhoz érés	
	Akaratlanul befejezetlen testen gurítás		
	Helytelen gurítás pattogással		
	Körzés közben a karra csúszik		
		Áthaladás a karikán: láb beleakad a karikába	

Labda 			
Alap technika	Helytelen szerkezelés: Labda alkarhoz ér („befogás”) vagy láthatóan szorítás az ujjakkal (minden alkalommal)		
	Akaratlanul befejezetlen testen gurítás		
	Helytelen gurítás pattogással		
	Elkapás a másik kéz segítségével (Kivétel: látótéren kívüli elkapás)		

Buzogány 			
Alap technika	Helytelen szerkezelés: szabálytalan mozgások, karok távol vannak egymástól malomkörzés közben, a mozgás megszakítása körzések alatt stb. (minden alkalommal)		
	A szinkron eltérése a 2 buzogány fordulatában dobások és elkapások során		
	Pontos sík hiánya a buzogányok aszimmetrikus mozgásánál		

Szalag 			
Alap technika	Akaratlanul helytelenül elkapás		
	Eltérés a szalag rajzolatában: kígyók, spirálok nem elég szorosak, nem egyforma magasak, eltérő amplitúdó stb. (minden alkalommal)		
	Akaratlan testhez érés	Akaratlan testre/testrésze vagy botra tekeredés a gyakorlat megszakítása nélkül	Akaratlan testre/testrésze vagy botra tekeredés a gyakorlat megszakításával
	Helytelen szerkezelés: pontatlan átadások vagy áthaladások, szalagbot fogása közepén, helytelen átmenet a rajzolatok között, szalag csattanása (minden alkalommal)		
	Kis csomó, ami minimális hatással van a szerkezelésre		Közepes/nagy csomó: hatással van a szerkezelésre
	A szalag vége akaratlanul a földön marad rajzolatok, dobások, „echappé” stb. közben (legfeljebb 1 méterig)	A szalag vége akaratlanul a földön marad rajzolatok, dobások, „echappé” stb. közben (1 méternél több)	

Magyarázat és példa: Testtechnikai nehézségek eltérései		
<i>A levonásokat külön kell alkalmazni minden hibára. Ha egy testtechnikai nehézségben két helytelen forma látható, akkor az előírt alaktól való minden eltérésért levonás jár.</i>		
	A testrészek közepes eltérése (emelt láb és törzs)	TL: 0.30 + 0.30

Magyarázat: Csomó a szalagon
<i>Ha egy kis csomó keletkezik a szalagon és néhány mozdulat után közepes/nagy csomóvá válik, csak egy levonást kell alkalmazni (a magasabb levonást).</i>

E. MELLÉKLET

1. KÉZISZER PROGRAM

FELNŐTT: 4 gyakorlat

2021 – 2024				
2025 – 2028				

JUNIOR: 4 gyakorlat

2021 – 2024				
2025 – 2028				

2. TECHNIKAI PROGRAM JUNIOROK SZÁMÁRA – EGYÉNI GYAKORLATOK

2.1 Általánosságok: A felnőtt versenyzőkre vonatkozó minden általános szabály érvényes a junior egyéni versenyzőkre is.

2.1.1. Program az egyéni versenyzők számára:

A junior egyéni versenyzők programja általában 4 gyakorlatból áll (Ritmikus Gimnasztika Kéziszer Program - Juniorok):

- Karika
- Labda
- Buzogány
- Szalag

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

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

2.1.4. A junior tornászok versenyezhetnek felnőtt szalaggal.

2.1.5. A tornászok által használt minden kéziszernek rendelkeznie kell a gyártó logójával és a „FIG által jóváhagyott” emblémával az egyes kéziszeren meghatározott helyeken (kötél, karika, labda, buzogány, szalag). Egy tornász sem versenyezhet olyan kéziszerrel, ami nincs jóváhagyva.




2.1.6. Superior zsűri kérésére minden kéziszer ellenőrizhető a tornász versenyarnokba történő belépése előtt vagy egy gyakorlat végén, és/vagy véletlenszerű sorsolás is végrehajtható a kéziszer ellenőrzésére.

2.2. Junior egyéni gyakorlatok nehézségi követelményei: A gyakorlat csak olyan elemeket tartalmazhat, amelyeket a tornász biztonságosan, magas szintű esztétikai és technikai minőségben képes végrehajtani.

2.2.1. Két nehézségi összetevő van:

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

2.2.2. Követelmények a nehézségekhez

Nehézségi összetevők		
Testtechnikai nehézségek összekötve szerttechnikai elemekkel	Szerttechnikai nehézségek	
<p style="text-align: center;">DB A 7 legmagasabb értékű számít</p>	<p style="text-align: center;">DA Minimum 1, Maximum 15 (a bemutatás sorrendjében)</p>	
Speciális előírások		
<p>Testtechnikai elemcsoportok:</p> <p>Ugrás  Minimum 1</p> <p>Egyensúly  Minimum 1</p> <p>Forgás  Minimum 1</p>		<p>Teljes testhullám:</p> <p style="text-align: center;">W Minimum 2</p>
<p style="text-align: center;">Dinamikus elemek fordulattal – R</p> <p style="text-align: center;">Maximum 4 (a bemutatás sorrendjében)</p>		










- 2.3.** A nehézségi bírók a bemutatás sorrendjében azonosítják és feljegyzik a nehézségeket, függetlenül attól, hogy elfogadhatóak vagy sem:
- A **D** bírók 1. alcsoportja (**DB**): értékeli a **DB** elemek számát és értékét, beleértve két **DB**-t fundamentális/nem-fundamentális szertechnikai elemmel összekötve a labda és szalag gyakorlatokban a nem domináns kézzel végrehajtva; értékeli a **R** számát és értékét, felismeri a gyakorlat során bemutatott **W**-t. A bírók minden elemet szimbólumjelöléssel feljegyeznek.
 - A **D** bírók 2. alcsoportja (**DA**): értékeli a **DA** elemek számát és értékét, valamint az előírt fundamentális szertechnikai elemek jelenlétét. A bírók minden elemet szimbólumjelöléssel feljegyeznek.
- 2.4.** A nehézségi elemek bemutatási sorrendje szabadon választható, teljesítésük során azonban tiszteletben kell tartani azt a koreográfiai elvet, hogy elhelyezésük a gyakorlatban az összekötő elemek segítségével logikus legyen, és összhangban álljon a mozdulatokkal és a zene jellegével.
- 2.5.** Levonás jár a minimálisan előírt számú nehézségi elem elmulasztásáért és a speciális követelmények be nem tartásáért abban az esetben, ha a nehézségi elemet egyáltalán nem próbálják meg.



3. TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DB)

- 3.1. Követelmények:** A gyakorlat során a **7 legmagasabb értékű DB**-t számoljuk. Abban az esetben, ha a szükségesnél több **DB** van, a további nehézségek nem érvényesek (**nincs levonás**).
- 3.2.** A felnőtt egyéni versenyzőkre vonatkozó minden általános **DB** szabály érvényes a junior versenyzőkre is (**az egyes DB elemek értékének korlátozása nélkül**), a következők kivételével:
- 3.2.1. **Egy** kombinált testtechnikai nehézség engedélyezett. **További kombinált testtechnikai nehézségek nem kerülnek értékelésre sem kombinált elemként, sem két különálló DB-ként.**
- 3.2.2. **Csak egy** lassú fordulatot lehet végrehajtani talpon vagy lábujjon.
- 3.2.3. A Technikai Bizottság nem javasolja a térden végrehajtott **DB**-ket a junior tornászok számára.
- 3.3. Fundamentális és nem-fundamentális szertechnikai elemek**
- 3.3.1. **Követelmények:**
- 3.3.1.1. Minden junior gyakorlatnak tartalmaznia kell a minimális mennyiséget a fundamentális szertechnikai elemekből. (# 3.6.; Felnőtt program)
- 3.3.1.2. Amennyiben az előírt specifikus fundamentális szertechnikai elemet a **DB** érvényessége miatt hajtja végre a tornász, különbözőnek kell lennie. Ellenkező esetben a specifikus fundamentális szertechnikai elemek ismétlődhetnek/lehetnek azonosak
- 3.3.1.3. A labda gyakorlatban **két DB** alatt kell a fundamentális vagy nem-fundamentális szertechnikai elemet a **nem domináns kézzel** végrehajtani.
- 3.3.1.4. A szalag gyakorlatban **két DB** alatt kell a fundamentális vagy nem-fundamentális szertechnikai elemet a **nem domináns kézzel** végrehajtani.
- 3.3.2. Lehetőség van a kötél használatára egyéni gyakorlatokban a helyi nemzeti és nemzetközi versenyeken.


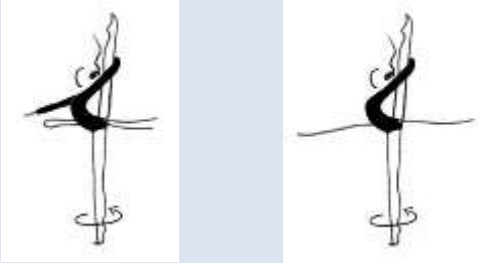
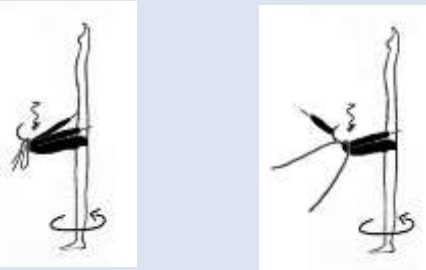



3.3.3. A KÖTÉLRE JELLEMZŐ FUNDAMENTÁLIS ÉS NEM-FUNDAMENTÁLIS SZERTECHNIKAI ELEMELK ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZATA



Előírás #gyakorlatonként	Specifikus fundamentális és fundamentális szer technikai elemcsoportok	Nem-fundamentális szer technikai elemcsoportok
2	 <p>Áthaladás a test egészével vagy egy részével a nyitott kötélen keresztül előre, hátra vagy oldalra, továbbá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kétrét hajtott kötélen • dupla áthajtás kötélen 	 <ul style="list-style-type: none"> • Körzés (min. 1), kétrét hajtott kötélen (1 vagy 2 kézben tartott) • Körzés (min. 3), három- vagy négyrét hajtott kötélen • Szabad körzés (min. 1) a test egy része körül • Körzés (min. 1) feszes, nyitott kötélen az egyik végénél vagy a közepénél tartva • Malomkörzések (a kötélen nyitott, közepénél tartott, két- vagy többérét hajtott) <p>Lásd buzogányok #3.6.3.</p>
2	 <ul style="list-style-type: none"> • Kötélcsozó kiengedése és elkapása fordulattal vagy anélkül (pl. echappé) • Az egyik végén tartott kötélen szabad végének fordulata (pl. spirál) 	
1	 <p>Áthaladás a kötélen szökdeléssel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sorozatok (min. 3): kötélen áthajtások előre, hátra vagy oldalra 	 <ul style="list-style-type: none"> • Testrésze csavarás (wrapping) vagy lecsavarás (unwrapping) • Spirálok kétrét hajtott kötélen
1	 <p>A kötélen elkapása két kézzel, egy-egy csomónál, a test bármely részének támogatása nélkül</p>	
Magyarázatok		
<p>A kötélen tartható nyitva, két-, három- vagy négyérét hajtva (1 vagy 2 kézben), de az alaptechnika az, amikor a nyitott kötélen két kézben van ugrások és szökdelések alatt, melyeket minden irányban be kell mutatni: előre, hátra, oldalra, fordulatokkal stb.</p>		
<p>Az olyan elemek, mint a wrapping, lecsapás, malomkörzés, valamint a hajtott vagy csomózott kötélmozgás nem jellemző erre a kéziszerre, ezért nem szabad elárasztani velük a kompozíciót.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum 2 nagy testrésszel (Példa: fej + törzs, karok + törzs, törzs + lábak stb.) át kell haladni. • Az áthaladás lehet: a teljes test át- és visszahaladása, vagy áthaladás visszahaladás nélkül, vagy fordítva. 	
	<p>Az echappé 2 műveletből álló mozdulat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • egyik kötélvég kiengedése • kötélen végének elkapása kézzel vagy a test egy részével a kötélen fél fordulata után • A DB érvényes, ha a kötélvég kiengedése vagy elkapása (nem mindkettő) a DB bemutatása alatt történik. 	
	<p>A nyitott kötélen elkapását dobás után úgy kell végrehajtani, hogy mindkét kézbe egy csomó érkezzon, a lábfej, térd vagy a test bármely részének támogatása nélkül. A dobás lehet nagy vagy kicsi.</p>	

	<p><i>Spirál variációk:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • az echappé kiengedés a szabad kötélvég többszörös (2 vagy több) spirális fordulata, majd elkapása kézzel vagy a test más részével • nyitott és feszített kötélt egyik végét tartva az előző mozdulatból (nyitott kötélt mozgása, elkapása, felvétele a talajról stb.) átvezetés spirálkörzésbe (2 vagy több), majd elkapás kézzel vagy a test más részével • A DB érvényes, ha a kiengedést, az elkapást vagy a többszörös (2 vagy több) spirált a DB alatt hajtják végre.
	<p><i>Wrapping</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lehetséges „csavarást” vagy „lecsavarást” bemutatni a DB alatt, ezek különböző szerkezelésnek minősülnek.

3.3.4. Azonos instabil egyensúlyi helyzetek kötél esetén

Magyarázatok	
	<p>Nyitott vagy kétrét hajtott kötél egyensúlyozása a hát mögött, vagy felfüggesztve/lógatva a test egy részén forgás DB közben azonos instabil helyzeteknek számítanak.</p> <p>1. példa:</p> <div data-bbox="612 412 1098 674"></div> <p>2. példa</p> <div data-bbox="635 797 1062 1066"></div>
	<p>Érvénytelen instabil egyensúlyi helyzetek:</p> <div data-bbox="523 1155 647 1384"></div> <p>Kötél a nyakban lóg egyensúly közben</p> <div data-bbox="504 1469 673 1671"></div> <p>Nyitott kötél a háton</p>

4. DINAMIKUS ELEMÉK FORDULATTAL (R)

4.1. **Meghatározás:** magas dobás, 2 vagy több fordulattal végrehajtott dinamikus elem és a kéziszersz elkapásának kombinációja.

4.2. Követelmények:







4.2.1. **Maximum 4 R** értékelhető a gyakorlatban **időrendi sorrend szerint**.

4.2.2. A felnőtt egyéni gyakorlatok **R**-ra vonatkozó összes általános szabálya érvényes a junior egyéni gyakorlatokra is.

4.2.2.1. A köté elkapása a következő módokon lehetséges; a R azonban nem érvényes, ha a kötének csak az egyik végét kapja el a tornász.

- Mindkét kézbe egy köté vég a test bármely részének segítségével nélkül.
- Vegyes elkapás
- Köté végeinek összekötése

4.2.3. **Dinamikus elemek fordulattal (R): Köté kritériumok (juniorokra jellemző):**

Jelölés	Dobás speciális kritériumai + 0.10 minden alkalommal	Jelölés	Elkapás speciális kritériumai + 0.10 minden alkalommal
	Áthaladás a kötélen a test egészével vagy egy részével dobás közben. Legalább két nagy testrésznek át kell haladnia a kötélen. Példa: fej + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb.		
	Magas dobás nyitott és feszes kötével a végét fogva		2 köté vég elkapása 2 kézben
	Magas dobás nyitott és feszes kötével a közepét fogva		Vegyes elkapás Nem érvényes további kritérium: 

4.2.4. **Maximum 2 R** kivitelezhető úgy (teljesítési sorrendben), amelynél a két köté vég össze van kötve. További R elemek, melyeknél a köté végei össze vannak kötve, nem érvényesek.

5. SZERTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DA)

5.1. Meghatározás: Szertechnikai nehézség (DA) egy kéziszerszer technikai eleme („bázis”), amelyet kéziszerszerként meghatározott kritériumok szerint hajtanak végre.

5.2. Követelmények:

5.2.1. Minimum 1, Maximum 15 DA elem értékelhető időrendi sorrendben. A további DA elemek nem kerülnek értékelésre (nincs levonás).










5.2.2. A DB kritérium maximum 7 alkalommal használható fel a gyakorlatban, az értékelése a teljesítés sorrendjében történik.




5.3. A felnőtt egyéni gyakorlatokra vonatkozó minden általános DA szabály érvényes a junior gyakorlatokra is minden kéziszerszer esetén.

; valamint a  a juniorok számára

5.4. DA BÁZISOK ÉS KRITÉRIUMOK TÁBLÁZATA

KÖTÉL 

Bázis	Jelölés	Érték	Kritérium							Speciális kritérium			
				\neq	\neq		=	W	DB				
Áthaladás a kötélén a test egészével vagy egy részével (két nagy testrész)		0.30	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Áthaladás a kötélén ugrások/szökdelések sorozatával (min. 3)		0.30	v	v	v	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v	v
Nyitott kötél elkapása két kézzel, egy-egy csomónál, a test bármely részének támogatása nélkül		0.30	v	N/A	v	v	v	v	v				
Echappé		0.30	v	v	v	v	v	v	v				
Spirálok: az egyik kötélvéget fogva a szabad kötélvég fordulatai		0.30	v	v	v	v	v	v	v				
Körzés (min. 1) a test egy része körül		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v				
Körzés (min. 1) nyitott kötéllel a közepét vagy végét fogva		0.20	v	v	v	v	v	v	v				
Malomkörzés nyitott kötéllel		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v				
Hosszú gurítás kötéllel „gömb alakba” feltekerve, 1 vagy 2 testszegmensen keresztül		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v				
Kötél lecsapása a talajra		0.20	v	v	v	v	v	v	v				
Átadás a kéz segítségével nélkül, legalább 2 különböző testrésszel (nem a kezekkel)		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v				
Kis dobás/elkapás		0.20	v	v	v	v	v	v	v				
Magas dobás		0.20	v	v	v	v	v	v	v				
Nyitott kötél magas dobása a közepét fogva		0.20	v	v	v	v	v	v	v				
Nyitott kötél magas dobása a végét fogva		0.20	v	v	v	v	v	v	v				
Elkapás magas dobás után		0.30	v	v	v	v	v	v	v				

Jelölés	Magyarázatok: Kötélre vonatkozó speciális kritériumok
	A kéziszers dupla (vagy több) áthajtása ugrások vagy szökdelések során
	A kötél fordulata hátra
	Karok keresztezése ugrások vagy szökdelések során: az ugrás és szökdelés sorozatokat be lehet mutatni keresztezett karokkal és anélkül, vagy csak keresztezett karokkal

6. **NEHÉZSÉGI PONTSZÁM (D):**

A D bírók értékelik a nehézségeket, feljegyzik a részpontszámot és elvégzik a lehetséges levonásokat:

6.1. D bírók 1. alcsoportja (DB)

Nehézség	Minimum/Maximum	Levonás 0.30
Testtechnikai nehézségek (DB)	Minimum 3	Kevesebb, mint 3 testtechnikai nehézség Kevesebb, mint 1 nehézség minden testtechnikai elemcsoportból (\wedge , T, ϕ) Levonás minden hiányzó nehézségért
Egyensúly „lassú fordulattal”	Maximum 1 lábujjon vagy talpon	Több, mint 1 egyensúly „lassú fordulattal”
Teljes testhullám (W)	Minimum 2	Levonás minden hiányzó W-ért
Kevesebb, mint 2 DB a nem domináns kézzel végrehajtva		Minden hiányzóért

6.2. D bírók 2. alcsoportja (DA)

Nehézség	Minimum/Maximum	Levonás 0.30
Szerttechnikai nehézség (DA): (a bemutatás sorrendjében)	Minimum 1 Maximum 15	Hiányzik minimum 1
Fundamentális szerttechnikai elemek	Minimum 1 mindegyikből	Minden hiányzóért
Specifikus fundamentális szerttechnikai elemek	Minimum 2 mindegyikből	Minden hiányzóért

7. **MŰVÉSZI és KIVITEL**

A felnőtt egyéni gyakorlatok szabályai a művészi és a kivitel esetén érvényesek a junior egyéni gyakorlatokra is.

8. **TECHNIKAI HIBÁK: Kötél**

Kötél			
Levonások	Kis 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Alap technika	Helytelen szerkezelés: amplitúdó, forma, sík vagy a kötélnél nincs a két végénél tartva (minden alkalommal)		
	A kötélnél egyik végének elejtése rövid megállással a gyakorlatban		
		Lábfej beleakad a kötélnélbe ugrások vagy szökdelések során	
		A testnek vagy egy részének akaratlan belesavarodása a gyakorlat megszakítása nélkül	A testnek vagy egy részének akaratlan belesavarodása a gyakorlat megszakításával
	Csomó a gyakorlat megszakítása nélkül		Csomó a gyakorlat megszakításával

2. rész:
EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT
GYAKORLATOK

2. RÉSZ – EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT GYAKORLATOK

A. ÁLTALÁNOSÁGOK

1. VERSENYEK ÉS PROGRAMOK

1.1. A ritmikus gimnasztika hivatalos bajnokságai és versenyprogramjai: Egyéni, csapat és együttes kéziszercsapat versenyek.

1.1.1. A felnőtt együttes kéziszercsapatok általános programja 2 gyakorlatból áll (lásd a mellékletben a FIG Kéziszer Programot Felnőtt Versenyzők számára):

- Gyakorlat egy típusú kéziszerrel (5)
- Gyakorlat két típusú kéziszerrel (3+2)

1.1.2. A junior együttes kéziszercsapatok programja általában 2 gyakorlatból áll, melyek mindegyike egy típusú kéziszerrel van végrehajtva. Az aktuális év FIG Kéziszer Programja határozza meg az egyes gyakorlatokhoz szükséges kéziszeret (lásd a mellékletben a FIG Kéziszer Programot Junior Versenyzők számára).

1.1.3. Az egyes gyakorlatok időtartama: 2:15 – 2:30.

1.1.4. Az együttes kéziszercsapat versenyek felépítése:

1.1.4.1. Verseny és kvalifikáció az együttes kéziszercsapat fináléba, csapat rangsorolás: 2 gyakorlat

- Gyakorlat egy típusú kéziszerrel (5)
- Gyakorlat két típusú kéziszerrel (3+2)

1.1.4.2. Csapat rangsorolás (Kombinált csapatverseny): A csapatok rangsorolása a csapat egyéni tornászai által elért 8 legjobb pontszám és az együttes kéziszercsapat 2 gyakorlat pontszámának összeadásával állapítható meg.

1.1.4.3. Együttes kéziszercsapat finálé:

- Gyakorlat egy típusú kéziszerrel (5)
- Gyakorlat két típusú kéziszerrel (3+2)

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

2. TORNÁSZOK SZÁMA

2.1. A ritmikus gimnasztika hivatalos együttes kéziszercsapat bajnoksága: Minden nemzeti szövetség öt vagy hat tornászt nevezhet az együttes kéziszercsapatok teljes programjára. Hat tornász nevezése esetén mind a hat tornásznak részt kell vennie legalább egy gyakorlatban. (Lásd a Műszaki Szabályzat 1. és 3. szakaszát)

2.2. Minden együttes kéziszercsapat gyakorlatot öt tornásznak kell végrehajtania; a tartalék tornász a gyakorlat bemutatása során a versenyteremben tartózkodhat (amennyiben az egyik társával incidens történt).

2.2.1. Ha egy tornász a gyakorlat során engedélyezett okból elhagyja a csapatot, helyettesíthető tartalék tornásszal. A Felelős Bíróknak – a Superior Zsűri elnökének, technikai delegátnak vagy főbíróknak – hozzá kell járulnia, hogy a tornász jogos okból távozott onnan: sérülés vagy betegség esetén.

Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont a csapat tornásza számára, mert a gyakorlat során elhagyta a versenyterületet

2.2.2. Ha egy tornász jogtalan okból hagyja el a csapatot, **a gyakorlat nem értékelhető.**

2.2.3. Ha a tornászt, aki érvényes okból elhagyta a csapatot, nem cserélik le, a gyakorlat nem értékelhető.

3. IDŐMÉRÉS

3.1. A stopper azonnal elindul, amint a csapat első tornásza megmozdul, és leáll, amint a csapat utolsó tornásza is teljesen mozdulatlaná válik.

Megjegyzés: Rövid, legfeljebb 4 másodpercig tartó zenei bevezető a test és/vagy a kéziszerszer mozgása nélkül megengedett.

3.2. Az összes, gyakorlattal kapcsolatos időzítés (gyakorlat kezdete, versenyző gyakorlata) 1 másodperces léptékben történik.

Levonás az időmérő bíró által: 0.05 pont minden további vagy hiányzó másodpercért teljes másodperces léptékben számolva

Példa: 2:30.72 = nincs levonás; 2:31 = levonás: -0.05

4. BÍRÓK

4.1. A bírói összetétel a hivatalos bajnokságokon és más versenyeken

4.1.1. Superior zsűri: Lásd a Technikai Szabályzat 1. és 3. szakaszát

4.1.2. Együttes kéziszercsapat bírói panelek:

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

A nehézségi, művészi és kiviteli bírót a FIG Technikai Bizottság sorsolja és nevezi ki a FIG Technikai Szabályzatának és a Bírói Szabályoknak megfelelően.

4.1.3. A bírói panelek összetétele együttes kéziszercsapatok esetén

4.1.3.1. Nehézségi bírói panel (D): 4 4 bíró, 2 alcsoportra osztva:

- 1. alcsoport (D): 2 bíró (**DB1, DB2**) önállóan dolgozik, majd közös **DB** pontszámot ad.
- 2. alcsoport (D): 2 bíró (**DA1, DA2**) önállóan dolgozik, majd közös **DA** pontszámot ad.

4.1.3.2. Művészi bírói panel (A): 4 bíró (**A1, A2, A3, A4**)

4.1.3.3. Kiviteli bírói panel (E): 4 bíró (**E1, E2, E3, E4**)

4.1.4. A D - Panel feladatai

- 4.1.4.1. **Az 1. alcsoport (DB)** rögzíti a gyakorlat teljes tartalmát szimbólum jelöléssel, értékeli a testtechnikai nehézségek **(DB)** és a kéziszer cserék **(DE)** számát és technikai értékét, a fordulattal végrehajtott dinamikus elemek **(R)** számát és technikai értékét és felismeri a **W-t. Ezek a bírók** önállóan, a másik bíróval való konzultáció nélkül értékelik az egész gyakorlatot, majd közös **DB** pontszámot adnak.
- 4.1.4.2. **A 2. alcsoport (DA)** rögzíti a gyakorlat teljes tartalmát szimbólum jelöléssel, értékeli az együttműködési nehézségek **(DC)** számát és technikai értékét, valamint az előírt, szükséges fundamentális szertechnikai elemek jelenlétét és **az előírt minimum együttműködési típusokat. Ezek a bírók** önállóan, a másik bíróval való konzultáció nélkül értékelik az egész gyakorlatot, majd közös **DA** pontszámot adnak.
- 4.1.4.3. **Bírói jegyzetek:** A forduló/verseny végén a Superior zsűri elnöke elkérheti a gyakorlatok tartalmáról szimbólum jelöléssel készített bírói jegyzeteket, amelyeken fel kell tüntetni a számot, a tornász nevét, nemzetiségét és a kéziszert.

4.1.5. **Végső D pontszám:** a **DB** és a **DA** pontszámok összege.

4.1.6. Az A – Panel feladatai

- 4.1.6.1. **4 bíró (A1, A2, A3, A4)** levonással értékeli a művészi hibákat. Függetlenül, a többi bíróval való konzultáció nélkül meghatározzák a teljes levonást. A legmagasabb és legalacsonyabb pontszám kiesik és a maradék 2 pontszám átlaga adja a végső A pontszámot.
- 4.1.6.2. **Végső A pontszám:** a művészi levonások átlagát levonjuk **10.00 pontból**.

4.1.7. Az E – Panel feladatai

- 4.1.7.1. **4 bíró (E1, E2, E3, E4)** levonással értékeli a technikai hibákat. Függetlenül, a többi bíróval való konzultáció nélkül meghatározzák a teljes technikai levonást. A legmagasabb és legalacsonyabb pontszám kiesik és a maradék 2 pontszám átlaga adja a végső E pontszámot.
- 4.1.7.2. **Végső E pontszám:** a technikai levonások átlagát levonjuk **10.00 pontból**.

4.1.8. Az időmérő- és vonalbírók feladatai

- 4.1.8.1. Az időmérő- és vonalbírókat a Brevet-bírók közül sorsolják ki.
- 4.1.8.2. **Az időmérő bíró (1 vagy 2)** kötelességei:
- A gyakorlat időtartamának ellenőrzése.
 - Az időtartam megsértésének ellenőrzése és az időkorlát feletti vagy alatti idő pontos rögzítése, amennyiben nincs számítógép.
 - Aláírja és benyújtja a megfelelő írásos jegyzőkönyvet minden jogsértéssel vagy levonással a főbíróknak.
 - Amennyiben a tornász a gyakorlata végén elejti a szert és nem tér vissza a hivatalos versenyerületre, mert véget ért a zene, az időmérő bíró azt a pillanatot számolja, amikor a tornász még utoljára hozzáért a szerhez.

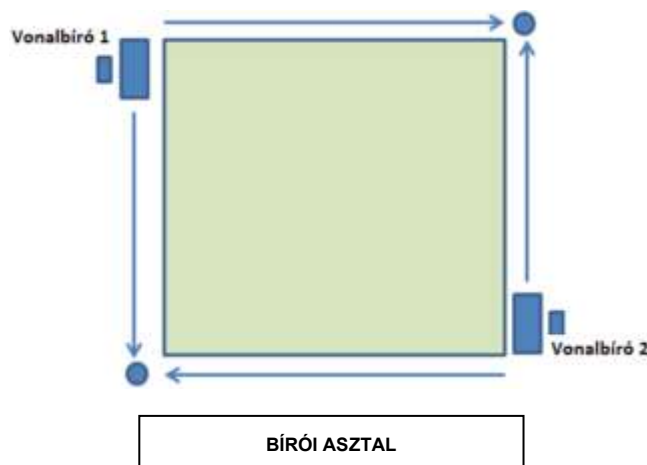
4.1.8.3. A vonalbírók (2) kötelességei:

- Annak meghatározása, hogy a hivatalos versenyterület határát a kéziszer, egy vagy két láb, vagy a test bármely része átlépte-e.
- Zászló felemelése, amennyiben a kéziszer és/vagy a test bármely része átlépte a versenyterület határát vagy elhagyta a szőnyeget.
- Zászló felemelése, amennyiben a csapat egy tornásza megváltoztatta vagy elhagyta a hivatalos versenyterületet a gyakorlat végrehajtása során.
- A főbírónak benyújtja az aláírt, írásos jegyzőkönyvet.

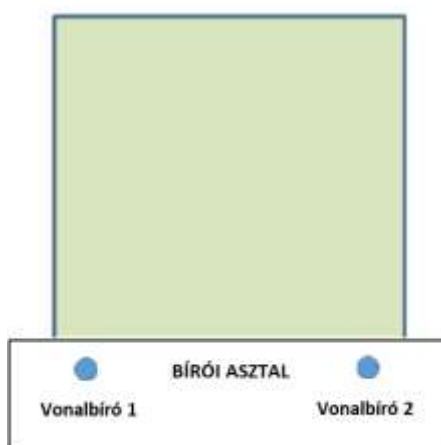
4.1.8.4. Kérés a Superior zsűri felé: Amennyiben az edző bizonytalan, hogy levonást kap-e a csapat idő- és/vagy versenyterület elhagyása miatt, felülvizsgálati kérelmet kell benyújtania a Felelős Bíróhoz

4.1.8.5. Vonalbírók elhelyezkedése

1. **példa:** Amennyiben a vonalbírók az egymással szemközti sarkokban ülnek, felelősek a két vonalért és a jobb kézre eső sarokért.



2. **példa:** Ha a vonalbírók a bírói asztalnál ülnek, egy monitoron keresztül, videokamera segítségével figyelik a vonalakat.



4.1.9. 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 a tornászok helyes sorrendjének betartásáért, a zöld és piros lámpák működtetéséért és a végső pontszám helyes megjelenítéséért.

4.1.10. Felelős Bíró feladatai

A táblázatban feltüntetett összes levonást (#15) a Felelős Bíró ellenőrzi és vonja le: a Superior zsűri elnöke, a technikai delegált vagy a főbíró.

4.1.11. A bírói bizottságokkal, azok felépítésével vagy feladataival kapcsolatos egyéb részletek a Technikai Szabályzat 1. szakaszában (7.) és a Bírói Szabályzatban találhatók.

4.2. Végső pontszám kiszámítása

A végső pontszám meghatározására vonatkozó szabályok minden versenyen megegyeznek.
(Együttes kéziszerccsapat összetett verseny, Együttes kéziszerccsapat finálé)

**A gyakorlat végső pontszámát a D, A és E pontszámok összeadásával állapítják meg.
Az esetleges büntetések levonása a végső pontszámból történik.**

5. PONTSZÁMMAL KAPCSOLATOS KÉRDÉSEK

(Lásd Technikai Szabályzat 1. szakasz 8.4. *Érdeklődés a pontszámokról*)

6. BÍRÓI ÉRTEKEZLET

- 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 hasonló ülést tart.
- Minden bíró köteles részt venni a bírói oktatáson és/vagy értekezleten a verseny teljes időtartama alatt és minden verseny végén a díjátadó ünnepségen.

A bírókkal és a versenyek zsűrizésével kapcsolatos további részletek a Technikai Szabályzatban találhatók (1. szakasz, 7. pont; 3. szakasz *Általános bírói szabályok* és *Egyedi bírói szabályok*).

7. BELÉPÉS

Az együttes kéziszerccsapatnak zenei kíséret nélkül, gyors meneteléssel kell bevonulnia a hivatalos versenyterületre és azonnal el kell helyezkedniük a kezdő pozícióban.

Levonás: 0.50 pont, ha ez a követelmény nem teljesül (Felelős bíró által: Superior zsűri elnöke, a technikai delegált vagy a főbíró: [lásd #4.1.10.](#))

8. VERSENYTERÜLET

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

8.2. Minden testrész vagy kéziszerszer, amely a hivatalos versenyterület határain kívül esik, büntetendő:

Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont minden alkalommal a csapat minden tornászának hibázásáért vagy minden kéziszerszerért

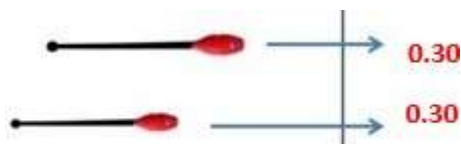
8.3. A hivatalos versenyterületet elhagyó tornászért vagy kéziszerszerért levonás jár:

**Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont a versenyterületet elhagyó tornászért
Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont a versenyterületet elhagyó kéziszerszerért**

8.4. Kéziszerszer ejtése a versenyterületen kívülre:

8.4.1. Mindkét buzogány **egymást követő ejtése** a hivatalos versenyterületen kívülre:

Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont az egyik buzogányért + 0.30 pont a másik buzogányért



8.4.2. **Egyidejűleg két vagy több kéziszerszer** ejtése **ugyanazon a vonalon** kívülre: két buzogány ejtése egyidőben, ugyanazon a vonalon kívülre/ két vagy több összeillesztett kéziszerszer ugyanabban az időben hagyja el a hivatalos versenyterületet.

Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont egy alkalommal, mintha egy kéziszerszer lenne



8.4.3. **Egyidejűleg két vagy több kéziszerszer** ejtése **két különböző vonalon** kívülre: két buzogány egyszerre esik le két különböző vonalon kívülre.

Levonás a vonalbíró által: 0.30 + 0.30 pont

8.4.4. **Egyidejűleg két vagy több összeillesztett** (azonos vagy különböző) **kéziszerszer** ejtése a hivatalos versenyterületen kívülre:

Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont



8.4.5. Egyidejűleg 2 vagy több (azonos vagy különböző) **kéziszer ejtése** a hivatalos versenyterületen kívülre:

Levonás a vonalbíró által minden kéziszer hibáért



8.5. Az együttes kéziszercsapat nem büntetendő az alábbi esetekben, ellenkező esetben levonás jár a #8.2-8.4. pontban említettek szerint:

- A kéziszer és/vagy a tornász érinti a vonalat.
- A kéziszer úgy lépi át a hivatalos versenyterület határát, hogy nem érinti a talajt.
- A kéziszer ejtése a gyakorlat utolsó mozdulatának végén történik.
- A kéziszer a gyakorlat és a zene befejezése után hagyja el a hivatalos versenyterületet.
- A használhatatlan kéziszert eltávolítják a hivatalos versenyterületen kívülre.
- A törött kéziszert eltávolítják a hivatalos versenyterületen kívülre.
- A kéziszer a mennyezetbe akad (gerendák, világítás, eredményjelző stb.).

8.6. Minden gyakorlatot teljes egészében a hivatalos versenyterületen kell végrehajtani:

- 8.6.1.** Amennyiben a tornász a gyakorlatát a hivatalos versenyterületen kívül fejezi be, levonást a #8.3. pont szerint kell alkalmazni.
- 8.6.2.** A hivatalos versenyterületen kívül (a gyakorlat alatt vagy végén) bemutatott nehézségek nem értékelhetők.
- 8.6.3.** Amennyiben a nehézségi elemet a hivatalos versenyterületen belül kezdik el és a hivatalos versenyterületen kívül fejezik be, akkor a nehézség értékelhető.

9. KÉZISZEREK

9.1. Normák – Ellenőrzés

- 9.1.1.** Az egyes kéziszerek normáit és jellemzőit a *FIG Kéziszer Szabályzat* határozza meg.
- 9.1.2.** Az együttes kéziszercsapat minden tornásza által használt minden egyes kéziszeren fel kell tüntetni a gyártó logóját és a „FIG által jóváhagyott” emblémát az egyes kéziszerekhez külön meghatározott helyeken (karika, labda, buzogány, szalag). Egyik csapat sem versenyezhet nem jóváhagyott kéziszerral.
- 9.1.3.** Az együttes kéziszercsapat által használt kéziszereknek azonosnak kell lenniük (súly, méret és forma), csak a színük lehet eltérő.
- 9.1.4.** A Superior zsűri kérésére minden kéziszer ellenőrizhető az együttes kéziszercsapat versenycsarnokba történő belépése előtt vagy a gyakorlat végén, és/vagy véletlenszerű sorsolás is végrehajtható a kéziszerek ellenőrzésére.

9.2. Tartalék kéziszér: Elhelyezés a versenyterület körül

- 9.2.1. A hivatalos versenyterület körül engedélyezett tartalék kéziszér elhelyezése (az adott év szerprogramjában meghatározottak alapján)
- 9.2.2. A Szervező Bizottságnak azonos kéziszereket kell a hivatalos versenyterület két oldalán elhelyeznie (az együttes kéziszercsapat által használt kéziszerek teljes készletét) minden csoport számára.

A közvetlenül a bírók előtt lévő oldalt nyitva kell hagyni, akárcsak a hivatalos versenyterület alapvonalát, ahonnan a tornász belép. A szereket külön kell elhelyezni.

Példa:



- 9.2.3. Ha a gyakorlat során a kéziszér leesik és elhagyja a hivatalos versenyterületet, akkor tartalék kéziszér használata engedélyezett.

Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont, ha a kéziszér elhagyja a versenyterületet

- 9.2.4. A tornászok csak olyan tartalék kéziszert használhatnak, amelyet a gyakorlat megkezdése előtt elhelyeztek.

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

- 9.2.5. Az együttes kéziszercsapat a hivatalos versenyterületen elhelyezett maximális számú tartalék kéziszert használhatja minden vonatkozó büntetéssel.

Példa: A Szervező Bizottság két karikát helyez el a fenti képnek megfelelően. Egy csapat szükség esetén mind a kettőt használhatja egy gyakorlatban.

Levonás: 0.50 pont, ha a tornász a hivatalos versenyterület körül elhelyezett tartalék kéziszér használata után ismét saját kéziszerét használja

- 9.2.6. Ha a **kéziszér a gyakorlat során leesik, de nem hagyja el a hivatalos versenyterületet**, a tartalék kéziszér használata nem engedélyezett. A tornásznak el kell távolítania saját kéziszerét a hivatalos versenyterületről.

Levonás: 0.50 pont a tartalék kéziszér jogtalan használata miatt

- 9.2.7. A kéziszér leesik és elhagyja a hivatalos versenyterületet, majd **visszatér a hivatalos versenyterületre:**

Levonás a vonalbíró által: 0.30 pont a versenyterületet elhagyó kéziszérért

Levonás: 0.30 pont, ha a tornász a tartalék kéziszér felvétele után nem távolítja el a saját kéziszerét, amely magától visszatért a hivatalos versenyterületre

- 9.2.8.** Ha a kéziszere leesik, elhagyja a versenyterületet és egy edző vagy más személy visszadobja a tornásznak:

Levonás: 0.50 pont a szer nem megengedett visszaszerzéséért

9.3. Használhatatlan kéziszere (Példa: csomó a szalagon)

- 9.3.1.** Ha egy tornász a gyakorlat megkezdése előtt, a verseny időbeli késleltetése nélkül megállapítja, hogy a kéziszere használhatatlan (példa: csomó a szalagon), felvehet egyet a lehetséges tartalék kéziszerek közül.

Nincs levonás a tartalék kéziszere használatáért

- 9.3.2.** Ha egy tornász a gyakorlat megkezdése előtt úgy ítéli meg, hogy a kéziszere használhatatlan (példa: csomó a szalagon) és megpróbálja kikötni a csomót vagy úgy dönt, hogy tartalék kéziszert vesz fel, ezzel időben késleltetve a versenyt:

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

- 9.3.3.** Ha a gyakorlat során a kéziszere használhatatlanná válik, tartalék kéziszere használata engedélyezett.

Nincs levonás a tartalék kéziszere használatáért

- 9.3.4.** Ha a tartalék kéziszere a gyakorlat során eltörik, az együttes kéziszercsapatnak abba kell hagynia a gyakorlatot. A Felelős Bíró engedélye után a csapat megismételheti a gyakorlatot a forduló végén vagy a Felelős Bíró döntése szerint.

10. TÖRÖTT VAGY MENNYEZETBE AKADT KÉZISZER

- 10.1.** Az együttes kéziszercsapat nem kap levonást a törött kéziszere miatt, csak a következményeként kialakult különböző technikai hibákért.

- 10.2.** Ha a gyakorlat közben a kéziszere eltörik, az együttes kéziszercsapat nem jogosult a gyakorlat újratekezésére.

- 10.3.** Ebben az esetben a csapat:

- abbahagyhatja a gyakorlatot,
- vagy eltávolíthatja a törött kéziszert a hivatalos versenyterületről (**nincs levonás**) és folytathatja a gyakorlatot tartalék kéziszerevel.

- 10.4.** Az együttes kéziszercsapat nem kap levonást a mennyezetbe akadt kéziszereért, csak a következményeként kialakult különböző technikai hibákért.

- 10.5.** Ha a gyakorlat közben a kéziszere a mennyezetbe akad, az együttes kéziszercsapat nem jogosult a gyakorlat újratekezésére.

- 10.6.** Ebben az esetben a csapat:

- abbahagyhatja a gyakorlatot,
- vagy felvehet egy tartalék kéziszert (**nincs levonás**) és folytathatja a gyakorlatot.

10.7. Ha a csapat **abba hagyja a gyakorlatot** és nem folytatja a törött vagy mennyezetbe akadt kéziszert miatt, a gyakorlatot a következő módon értékeli:

- A már érvényes módon végrehajtott nehézségek számítanak.
- Levonás jár a kimaradt kötelező nehézségi elemek miatt, amelyeket nem hajtottak végre.
- A művészi pontszám 0.00.
- A kiviteli pontszám 0.00.

10.8. Ha a csapat **abba hagyja a gyakorlatot**, mert **a gyakorlat végén (az utolsó mozdulatnál)** a kéziszert eltörtött vagy a mennyezetbe akadt, a gyakorlatot a következő módon értékeli:

- A már érvényes módon végrehajtott nehézségek számítanak.
- A művészi levonást ad.
- A kivitel levon minden, a gyakorlat során előforduló hibát, beleértve a „kéziszert elvesztését a gyakorlat végén (nincs kapcsolat)”.

11. A TORNÁSZOK ÖLTÖZÉKE

11.1. A tornászok versenyruhájának követelményei

- A megfelelő versenyruha nem készülhet átlátszó anyagból, ezért a ruhákon a csipkéből készült részeket bélelni kell (a törzstől a mellkasig). A medence/ágyék területét **(szoknyával vagy nélkül) nem átlátszó** anyaggal kell **a csípőcsontig** fedni és egy **kis** csipke **vagy átlátszó** felület a csatlakozáshoz/díszítéshez megengedett.
- A ruha elején és hátulján a nyakkivágás stílusa szabadon választható.
- A ruha lehet ujjas vagy ujjatlan és megengedett a vékony, pántos ruha is.
- A ruha kivágása nem lehet feljebb a csípő vonalánál (maximum); a ruha alatt viselt fehérnemű/alöltöző nem látszódhat.
- A ruhának testhezállónak kell lennie, hogy a bírók számára minden testrész helyzete jól látható legyen.
- A ruhának egy darabból kell állnia. A tornász nem viselhet ruhát és külön kiegészítő „zoknit”, „kesztyűt”, dekoratív lábmelegítőt, övet stb.
- Az együttes kéziszercsapat versenyruhájának azonosnak kell lennie (azonos anyag, stílus, kialakítás és szín). Ha a ruha anyaga mintás, akkor a vágás miatti enyhe eltérések elfogadhatók.

11.1.1. Megengedett a következők viselése:

- Hosszú harisnyanadrág a ruha felett vagy alatt.
- Testre simuló, egybe szabott, hosszú „kezes-lábas” ruha.
- A lábakat fedő anyag hosszának és színének mindkét lábon megegyezőnek kell lennie (a „harlequin” hatás nem megengedett), csak a stílus (szabás vagy dekoráció) lehet eltérő.
- A szoknya nem érhet lejjebb a medence vonalánál a harisnya vagy a „kezes-lábas” ruha fölé.
- A szoknya stílusa (szabás vagy dekoráció) szabadon választható, de a „balett tütü” nem megengedett.
- A tornászok meztláb vagy „forgópapucsban” mutathatják be gyakorlataikat. A „forgópapucs” azonos színűnek kell lennie, de nem feltétlenül azonos márkájúnak.

Megjegyzés: nem jár levonás a Felelős Bíró által, ha a tornász forgópapucsa a gyakorlat során véletlenül leesik.

11.1.2. Dekorációs rátétek vagy részletek a ruhán megengedettek:

- A díszítő részletek nem veszélyeztethetik a tornász biztonságát. A ruhát nem szabad fényt kibocsátó diódákkal ellátni (LED).
- Szavakkal vagy szimbólumokkal ellátott ruhák tervezése megengedett, ha a stílus megfelel az etikai normáknak és a Ritmikus Gimnasztika Szabálykönyvnek.

11.1.3. Minden ruha ellenőrzésre kerül, mielőtt a tornászok a versenycsarnokba lépnek. Ha az együttes kéziszercsapat tornászainak ruhája nem felel meg az előírásoknak:

Levonás: 0.30 pont egy alkalommal a csapattól

11.2. Tilos nagy, logó ékszereket viselni, amelyek veszélyeztetik a tornászok biztonságát. Piercing nem engedélyezett.

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

11.3. A frizurának tisztának és szorosnak kell lennie. A díszítő elemek megengedettek, de nem lehetnek terjedelmesek és/vagy nem veszélyeztethetik a tornászok biztonságát. A hajdízsnak közel kell lennie a kontyhoz, szorosan kell illeszkednie a hajhoz.

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

11.4. A sminknek világosnak és egyszerűnek kell lennie (színházi maszkok nem engedélyezettek).

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

11.5. Az emblémának vagy a reklámnak meg kell felelnie a hivatalos normáknak.

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

11.6. A kötéseknek és a védőeszközöknek bőr színűnek kell lenniük, nem lehetnek más színűek.

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

12. KÖVETELMÉNYEK A ZENEI KÍSÉRETHEZ

12.1. Hangjelzés lehet a zene előtt.

12.2. Minden zenét rögzíteni kell egyetlen, kiváló minőségű CD-n, USB-n, vagy fel kell tölteni az internetre a hivatalos bajnokságok és FIG versenyek irányelveinek és munkaterveinek megfelelően. Ha a LOC kéri a feltöltött zenét, a résztvevő nemzeteknek jogában áll, hogy CD-t/USB-t használjanak a versenyhez.

Az alábbi információkat minden CD/USB fájlra rá kell írni:

- Ország (a FIG által használt 3 nagybetű a csapat országának jelölésére)
- A kéziszerc szimbóluma vagy neve
- Minden zenét külön USB-n kell tárolni, minden szükséges információval a zenéről

12.3. Abban az esetben, ha a zene helytelenül szól (rossz a zene, torzul vagy megszakad stb.) az együttes kéziszercsapat tornászainak felelőssége, hogy abbahagyják a gyakorlatot, amint rájönnek, hogy a zene nem megfelelő. A Felelős Bíró engedélye után a csapat elhagyhatja a versenyszőnyeget, újra beléphet és újratekesheti a gyakorlatot a megfelelő zenére, amint a versenyterületre hívják. A gyakorlat befejezése után a zene miatti tiltakozás nem elfogadható.

13. A TORNÁSZOK MAGATARTÁSA

13.1. Az együttes kéziszer csapat tornászai akkor jelenhetnek meg a versenyterületen, ha a bemondó mikrofonon keresztül szólította őket vagy ha zöld fény jelzi.

Levonás: 0.50 pont a csapat korai (szóltás előtti) vagy késői megjelenéséért. A Superior zsűri feladata a késés okának ellenőrzése (szervezési hiba vagy a tornászok fegyelmezetlensége)

13.2. Tilos a verseny csarnokban melegíteni.

Levonás: 0.50 pont, ha ez a szabály nem teljesül

13.3. A rajtlista szerint nem megfelelő kéziszserrel való megjelenés esetén:

Az együttes kéziszer csapatnak el kell hagynia a versenyterületet és a rajtlistában szereplő helyes, második kéziszer időpontjában léphet szőnyegre.

A kimaradt kéziszer gyakorlatot a forduló végén mutathatják be és 0.50 pont **levonást** kapnak azért a gyakorlatért.

13.4. Az együttes kéziszer csapat csak a Szervező Bizottság „súlyos” hibája esetén ismételheti meg a gyakorlatot, amelyhez a Felelős Bíró jóváhagyása szükséges. **Példa:** áramszünet, hangrendszer hiba stb.

13.5. Az együttes kéziszer csapat gyakorlatok végrehajtása során a tornászok nem kommunikálhatnak egymással verbálisan.

Levonás: 0.50 pont, ha ez a szabály nem teljesül

14. AZ EDZŐK MAGATARTÁSA

A gyakorlat tényleges végrehajtása során az együttes kéziszer csapat edzője (vagy a küldöttség bármely más tagja) semmilyen módon nem kommunikálhat a csapat tornászaival, a zenésszel vagy a bírókkal.

Levonás: 0.50 pont, ha ez a szabály nem teljesül




15. AZ EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT GYAKORLATOKRA VONATKOZÓ LEVONÁSOK **AZ IDŐMÉRŐ-, VONALBÍRÓ ÉS FELELŐS BÍRÓ ÁLTAL**

Ezen büntetések összege a végső pontszámból kerül levonásra.

Az időmérő bíró általi levonások		
1	A gyakorlat időtartamának minden további vagy hiányzó másodpercéért (teljes másodperces léptékben számolva)	0.05
A vonalbíró általi levonások		
1	A test bármely része vagy a kéziszers talajt ér a hivatalos versenyterületen kívül	0.30
2	A tornász vagy a kéziszers elhagyja a hivatalos versenyterületet	0.30
3	A tornász a gyakorlatát a hivatalos versenyterületen kívül fejezi be	0.30
A Felelős Bíró általi levonások		
1	Olyan kéziszers használata, amely nem volt korábban elhelyezve	0.50
2	A tartalék kéziszers jogtalan használata (az eredeti kéziszers még a hivatalos versenyterületen van)	0.50
3	A tartalék kéziszers felvétele után a tornász saját kéziszersre visszatér a hivatalos versenyterületre és a tornász nem távolítja el	0.30
4	A kéziszers nem megengedett visszaszerzése	0.50
5	Túl sokáig tartó felkészülés, amely késlelteti a versenyt	0.50
6	Az együttes kéziszerscsapat ruhája nem felel meg az előírásoknak, beleértve a különböző színű spicc cipőket	0.30
7	Nem engedélyezett ékszer vagy piercing (egy alkalommal)	0.30
8	A hajviselet nem felel meg a hivatalos előírásoknak (egy alkalommal)	0.30
9	A smink nem felel meg a hivatalos előírásoknak (egy alkalommal)	0.30
10	Az embléma vagy a reklám nem felel meg a hivatalos előírásoknak (egy alkalommal)	0.30
11	A kötések és védőeszközök nem felelnek meg az előírásoknak (egy alkalommal)	0.30
12	Az együttes kéziszerscsapat korai vagy késői megjelenéséért	0.50
13	A tornász(ok) a versenycsarnokban melegítenek	0.50
14	A rajtlista szerint nem megfelelő kéziszersrel történő megjelenés, a levonást egy alkalommal vonják le a rossz sorrend szerint bemutatott gyakorlat végeredményéből	0.50
15	Az együttes kéziszerscsapat bevonulása a versenyterületre nem felel meg a szabályoknak	0.50
16	Az együttes kéziszerscsapat tagjai verbálisan kommunikálnak egymással a gyakorlat alatt	0.50
17	Az együttes kéziszerscsapat tornásza elhagyja a versenyterületet a gyakorlat alatt	0.30
18	„Új tornász használatáért”, ha egy versenyző érvénytelen okból hagyja el a csapatot	0.50
19	Edzői kommunikáció az együttes kéziszerscsapat tornászával vagy a bírókkal	0.50

1. NEHÉZSÉG ÁTTEKINTÉSE

- 1.1. Az együttes kéziszer csapat gyakorlat csak olyan elemeket tartalmazhat, amelyeket minden tornász biztonságosan, magas szintű esztétikai és technikai minőségben képes végrehajtani.
- 1.2. A rosszul bemutatott elemeket a nehézségi bíró (D) nem ismeri fel, a kivitelei bíró (E) pedig levonással bünteti.
- 1.3. Az együttes kéziszer csapat gyakorlatoknál két **nehézségi összetevőt** különböztetünk meg:
- 1.3.1. Testtechnikai nehézség (DB), ami a következőket tartalmazza:
- Nehézségek szercsere nélkül (DB)
 - Nehézségek szercserével (DE)
 - Dinamikus elemek fordulattal (R)
- 1.3.2. Szer technikai nehézség (DA), ami a következőt tartalmazza:
- Nehézségek együttműködéssel (DC)
- 1.4. A nehézségi összetevők, amelyek csak az együttes kéziszer csapat gyakorlatokra vonatkoznak:
- Szercserék (DE)** a tornászok között
 - Együttműködések (DC)** a kéziszer és a tornászok között
- 1.5. Nehézségek követelményei:

Nehézségi összetevők		
<p>Testtechnikai nehézség (DB)</p> <p>Maximum 10 DB/DE (2 tetszés szerint) a bemutatás sorrendjében</p>		<p>Szer technikai nehézség (DA)</p> <p>Együttműködési nehézségek</p> <p>DC</p> <p>Minimum 9 Maximum 18 (a bemutatás sorrendjében)</p>
<p>Nehézségek szercsere nélkül</p> <p>DB</p> <p>Minimum 4</p>	<p>Nehézségek szercserével</p> <p>DE</p> <p>Minimum 4</p>	
<p>Speciális előírások</p>		
<p>Testtechnikai elemcsoportok:</p> <p>Ugrások  Minimum 1</p> <p>Egyensúlyok  Minimum 1</p> <p>Forgások  Minimum 1</p>	<p>Teljes testhullám:</p> <p>W</p> <p>Minimum 2</p>	
<p>Dinamikus elemek fordulattal – R</p> <p>Maximum 1</p>		

- 1.6. A nehézségi bírók azonosítják és feljegyzik a nehézségi elemeket a bemutatás sorrendjében függetlenül attól, hogy elfogadhatóak vagy sem:
- **A D bírók 1. alcsoportja (DB):** értékeli a szercsere nélküli (DB) és a szercserével (DE) végrehajtott nehézségek számát és technikai értékét, a fordulattal végrehajtott dinamikus elemek (R) számát és technikai értékét, valamint felismeri a W-t. A bírók minden elemet szimbólumjelöléssel feljegyeznek.
 - **A D bírók 2. alcsoportja (DA):** értékeli az együttműködési nehézségek (DC) számát és technikai értékét, valamint az előírt fundamentális szer technikai elemek jelenlétét és az előírt minimum együttműködési típusokat. A bírók minden elemet szimbólumjelöléssel feljegyeznek.
- 1.7. A nehézségi elemek bemutatási sorrendje szabadon választható, teljesítésük során azonban tiszteletben kell tartani azt a koreográfiai elvet, hogy elhelyezésük a gyakorlatban összekötő elemek és mozdulatok segítségével logikus legyen, és **összhangban álljon a zene jellegével.**
- 1.8. Levonás jár a minimálisan előírt számú nehézségi elemek és fundamentális szer technikai elemek elmulasztásáért és a speciális követelmények be nem tartásáért abban az esetben, ha egyáltalán nem próbálják meg végrehajtani.

2. TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DB)

2.1. **Meghatározás:** A DB elemek közé soroljuk a szabálykönyv testtechnikai elemeket bemutató táblázataiban található ugrásokat, egyensúlyokat és forgásokat (^ T ↓).

2.1.1. Az egyéni gyakorlatokhoz felsorolt összes DB elem érvényes az együttes kéziszer csapat gyakorlatokra (lásd # 9., 11., 13. Egyéni gyakorlatok nehézségi elem táblázatait).

2.1.2. Abban az esetben, ha eltérés van a DB szöveges leírása és a DB táblázatban szereplő rajza között, akkor a szöveg az irányadó.

2.1.3. Eljárás új DB esetén: (Lásd egyéni gyakorlatok # 2.1.2 pont)

2.2. Követelmények:

2.2.1. **Minimum 4, Maximum 6 végrehajtott DB számít** a bemutatás sorrendjében.

2.2.2. Kevesebb, mint 4 BD esetén: 0.30 pont levonás jár az 1. alcsoport bírótól (D).

2.2.3. Ha az együttes kéziszer csapat több, mint 6 DB-t mutat be, akkor a további DB-k nem lesznek figyelembe véve (**nincs levonás**).

Magyarázatok	
Ha az együttes kéziszer csapat gyakorlat 3 DB-t és 7 DE-t tartalmaz (összesen 10 nehézség), akkor levonás jár a 4-nél kevesebb DB végrehajtásáért?	Igen, a teljes levonás 0.30 pont (#2.2.2.) a kevesebb, mint 4 DB végrehajtásáért és a bemutatás sorrendje szerint maximum 6 DE értékelhető.
Végrehajthat egy együttes kéziszer csapat 9 DE-t és 0 DB-t 0.30 pont levonással a kevesebb, mint 4 DB miatt?	A bemutatott nehézségek maximális száma 10, amiből minimum 4 BD, 4 DE végrehajtása kötelező (és 2 szabadon választott). Még akkor is, ha a csapat 0 DB-t mutat be és 0.30 pont levonást kap, mert kevesebb, mint 4 DB-t hajt végre (#2.2.2.), akkor sem szabad túllépni a maximálisan előírt 6 DE-t (#1.5.).

2.2.4. A **DB**-t mind az 5 tornásznak végre kell hajtania, hogy érvényes legyen. A nehézségek nem érvényesek, ha nem mind az 5 tornász mutatja be őket, akár kompozíciós hiba, akár egy vagy több tornász technikai hibája miatt történik.

2.2.4.1. Az együttes kéziszer csapat gyakorlatok során 1-2 tornász bemutathat 1 vagy több **DB**-t (pl.: együttműködés alatt, elemek közötti összekötés miatt) a koreográfia javítása vagy a kompozíció művészi felépítésének támogatása érdekében. A **DB** nem kerül rögzítésre és nem kerül értékelésre.

2.2.5. A **DB** végrehajtható:

- egyidejűleg vagy nagyon gyorsan egymás után,
- az 5 tornász által együtt vagy alcsoportokban,
- mind az 5 tornász számára azonos vagy eltérő típusú és értékkel (**kombinált testtechnikai nehézségek esetén lásd #2.8.6.**)

2.2.6. A testtechnikai elemcsoportok minden típusából **legalább 1 elemnek** jelen kell lennie és mind az 5 tornásznak **egyszerre kell végrehajtania**:

- Ugrások 
- Egyensúlyok 
- Forgások 

2.2.6.1. Ezeket az előírt nehézségeket (minden testtechnikai elemcsoportból legalább egyet) **be lehet mutatni izoláltan vagy kombinált nehézségként, de mindkettőt csak egy testtechnikai elemcsoportból (nem lehet R-ban vagy DE-ben).**

2.2.6.2. A hiányzó **legalább 1** elemért testtechnikai elemcsoportonként 0.30 pont **levonás** jár az 1. alcsoport (**D**) részéről.

2.2.6.3. Abban az esetben, ha a **DB**-t nem egyszerre hajtják végre, de a bemutatás az előírtak szerint történt, akkor a **DB** érvényes. **Levonás** az 1. alcsoport (**D**) által: 0.30 pont minden hibánál.

Magyarázatok	
<i>Ha egy DB-t gyorsan egymás után hajtanak végre alcsoportokban, jár levonás?</i>	<i>A #2.2.6 pont előír legalább 1 elemet minden testtechnikai elemcsoportból, amit mind az 5 tornásznak egyszerre kell végrehajtania. Ezeket nem lehet alcsoportokban bemutatni. Levonás: 0.30 pont, ha ez a követelmény nem teljesül.</i>

2.2.6.4. A többi **DB** (maximum 3) végrehajtható:

- egyidejűleg,
- gyorsan egymás után,
- alcsoportokban,
- **R**-ban,
- **DE**-ben.

2.2.6.5. Három vagy több különböző **DB** egyidejű végrehajtása mind az 5 tornász számára nem engedélyezett. Ilyen esetben a **DB** nem érvényes.

Magyarázatok/példák
<i>3 különböző DB egyidejű végrehajtása nem engedélyezett. Példa:</i> <ul style="list-style-type: none">• 3 tornász: forgóspárga• 1 tornász: kozák ugrás• 1 tornász: teljes testhullám fordulattal ("Tonneau")

- 2.2.7. Minden **DB** csak egy alkalommal számít; ha a **DB**-t megismétlik, a nehézség nem érvényes (**nincs levonás**).
- 2.2.8. Lehetséges 2 vagy több egyforma (**azonos alakú**) ugrás vagy forgás végrehajtása **sorozatban**:
- a sorozat **minden egyes** ugrását/forgását külön értékeli
 - a sorozat **minden egyes** ugrása vagy forgása 1 ugrásnak vagy forgásnak számít

Magyarázatok	
Azonos forma	Az elemek <u>azonosnak</u> tekinthetők, ha a nehézségi elemtáblázat ugyanazon egységében szerepelnek.
Különböző forma	Az elemek akkor tekinthetők <u>különbözőnek</u> , ha a nehézségi elemtáblázat különböző egységében szerepelnek, ideértve az azonos sorban, de külön rubrikában szereplő elemeket.

- 2.3. **Érték:** A **DB** akkor érvényes, ha a nehézségi elemtáblázatokban (#9., 11., 13.) felsorolt testtechnikai követelményeknek megfelelően hajtják végre.

Magyarázatok	
Ha az együttes kéziszerccsapat egy tornásza nem tartja meg legalább 1 másodpercig az egyensúlyt, akkor a DB érvényes?	Ugyanaz az elv, mint az egyéni gyakorlatoknál: DB érvényes és 0.30 pont kiviteli levonás jár.

- 2.4. Az együttes kéziszerccsapat tornászai által végrehajtott legalacsonyabb értékű **DB** határozza meg a **DB** értékét a csapat számára.

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

Példák:

- 180° spárga pozíció;
- a láb bármely részének érintése nehézségi elem esetén hátra hajlással;
- zárt gyűrű helyzet;
- őz pozíció,
- stb.

- 2.5.1. Ha a forma felismerhető egy vagy több testrész 10° vagy annál **kisebb mértékű** eltéréssel, akkor a **DB** érvényes, de kiviteli levonás jár. **Levonás:** 0.10 pont minden helytelen testrész kis eltéréseért.

- 2.5.2. Ha a forma felismerhető egy vagy több testrész 11-20°-os **közepes eltéréssel**, akkor a **DB** érvényes, de kiviteli levonás jár. **Levonás:** 0.30 pont minden helytelen testrész közepes eltéréseért.

- 2.5.3. Ha a forma nem kellően felismerhető egy vagy több testrész 20°-nál **nagyobb eltérése** miatt, akkor a **DB** nem érvényes és kiviteli levonás jár. **Levonás:** 0.50 pont minden helytelen testrész nagy eltéréseért.

- 2.5.3.1. **Kivétel:** a „törzs hátra hajlása” kritérium az ugrások során. Nagy eltéréssel végrehajtva kiviteli levonást kap a tornász, de az ugrás alapértéke érvényes lehet, amennyiben az elem szerepel a táblázatban „hátra hajlás” nélkül és teljesülnek az alapvető jellemzők.

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

- 2.6. Ha a **DB-t** mind az **5 tornász** végrehajtja **kis vagy közepes eltéréssel**, akkor a **nehézség értéke nem változik**. Ha azonban a **DB** nem eléggé felismerhető (1 tornász által) a **nagy eltérés** miatt, a nehézség **nem érvényes**.
- 2.7. A **DB-t** legalább egy, az adott kéziszere jellemző fundamentális és/vagy nem-fundamentális szertechnikai elemmel együtt kell végrehajtani.
- 2.7.1. A **DB** akkor van összekötve a szertechnikai elemmel (fundamentális és/vagy nem-fundamentális), ha a szertechnikai elemet **a DB elején, közben vagy a végén hajtják végre**.
- 2.7.1.1. **Egy izolált DB** végrehajtása magas dobás repülése vagy „bumeráng” alatt érvényes a következők szerint:
- Egy izolált **DB** a magas dobás repülése vagy „bumeráng” alatt érvényes mindaddig, amíg a **DB-t** az előírt alapvető jellemzők szerint hajtják végre a gyakorlatban.
 - Egy izolált **DB** kis dobás alatt végrehajtva nem érvényes.
 - **Izolált DB a kéziszere „repülése alatt” végrehajtva szerkezelésnek számít, ezért minden gyakorlatban csak egyszer hajtható végre, 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.
 - Ha a kéziszere leesik a repülés alatt végrehajtott **DB** után, a **DB** nem érvényes.
 - **Kombinált nehézséget nem lehet végrehajtani a kéziszere „repülése alatt”.**
 - **Ugrássorozat:** magában foglalja a kéziszere dobását az első **DB**-vel, a repülés alatt végrehajtott második **DB**-t és a szer elkapását a harmadik **DB**-vel. Ha a kéziszere leesik a harmadik **DB** során, akkor sem a repülés alatti, sem az elkapás során bemutatott **DB** nem érvényes. Csak a kéziszere dobásával végrehajtott **DB** értékelhető. **Ezt a sorozatot lehetséges továbbá egy izolált DB-ként végrehajtani egy alkalommal repülés alatt.**
- 2.7.2. Ha egy szertechnikai elemet két **DB** során azonos módon hajtanak végre, akkor a sorrend szerint másodjára bemutatott **DB** nem érvényes (**nincs levonás**). **Kivétel** azonos formájú ugrások és forgások sorozatban végrehajtva.

- 2.8. Kombinált testtechnikai nehézségek: 2 testtechnikai nehézség** végrehajtása összekötve, egymás után. Minden **DB**-nek szerepelnie kell a testtechnikai elemtáblázatokban (# 9., 11., 13.).
- 2.8.1.** A kombinált testtechnikai nehézségek elemei származhatnak különböző vagy azonos testtechnikai elemcsoportokból, de **eltérő formájúnak** kell lenniük.
- 2.8.2.** A kombinált **DB** első **DB**-je határozza meg, hogy melyik testtechnikai elemcsoportba tartozik.
- 2.8.3.** Ha egy tornász érvényes módon összeköt 3 testtechnikai nehézséget, akkor az első 2 elem kombinált nehézségként, a 3. nehézség pedig izolált **DB**-ként érvényes.
- 2.8.4.** A kombinált testtechnikai nehézségek mindkét **DB**-jét **egy-egy** fundamentális és/vagy nem fundamentális szertechnikai elemmel együtt kell végrehajtani (**2 különböző szertechnikai elem, mindegyik DB-hez egy-egy**).
- 2.8.5. A kombinált testtechnikai nehézségek 1 DB-nek számítanak.**
- 2.8.6.** Mind az 5 tornásznak ugyanazt a két **DB**-t kell végrehajtania **egyidejűleg** a kombinált testtechnikai nehézségben. Ha ez a követelmény nem teljesül, a kombinált nehézség nem érvényes (**nincs levonás**).
- 2.8.7. Egy gyakorlatban legfeljebb 1 kombinált testtechnikai nehézség hajtható végre:**
- Csak 1 kombinált testtechnikai nehézség kerül értékelésre
 - Minden további kombinált **DB**-t izolált **DB**-ként kell értékelni (**nincs levonás**)
- 2.8.8.** A kombinált testtechnikai nehézségek **értéke** az egyes **DB**-k összeadott értéke, amennyiben az összekötés a követelményeknek megfelelően történik (# 2.8.11.-2.8.15.).
- 2.8.9.** Ha a kapcsolatra vonatkozó követelmények nem teljesülnek, a 2 **DB** izolált **DB**-ként kerül értékelésre és érvényes, ha az egyes követelményeknek megfelelően történik a végrehajtás.
- 2.8.10.** A kombinált **DB**-ben használt **DB** nem ismételhető meg izolált **DB**-ként vagy más kombinált **DB**-ben; az ismételt végrehajtott **DB** nem érvényes.
- 2.8.11. A kombinált testtechnikai nehézségek ugrással az alábbi módokon hajthatók végre:**
- Ugrás + Ugrás
 - Ugrás + Egyensúly (vagy fordítva)
 - Ugrás + Forgás (vagy fordítva)
 - A támaszláb megváltoztatása vagy az elemek közötti extra lépés nélkül, beleértve a szükségszerű térdhajlítást az ugrás és egyensúly, vagy az ugrás és forgás között (vagy fordított sorrendben)
 - Egyensúllyal csak lábujjon
 - Forgással csak lábujjon (Pivot)
- 2.8.11.1.** Az(ok) az ugrás(ok), amelye(ke)t páros lábról indítanak vagy páros lábon fejeznek be, nem használható(k) kombinált testtechnikai nehézségként.
- 2.8.11.2.** A #26. ugrás nehézség: „Két vagy három egymást követő spárga ugrás váltott lábbal végrehajtva” nem alkalmazható másik elemmel összekötve kombinált nehézségként.

2.8.12. A kombinált testtechnikai nehézségeket egyensúly és egyensúly összekötése esetén az alábbi módon kell végrehajtani:

- a támaszláb megváltoztatása, saroktámasz, térdhajlítás vagy az elemek közötti extra lépés nélkül
- mindkét **DB**-t lábujjon összekötve

2.8.12.1. A kéz segítségével végrehajtott egyensúlyok (#4-5., #9-10., #12-15., #18.) használhatók kombinált testtechnikai nehézség részeként, de a végrehajtás során a törzs helyzetét vagy a láb irányát meg kell változtatni.

2.8.12.2. A „lassú fordulattal” végrehajtott egyensúly nem használható kombinált testtechnikai nehézség részeként.

2.8.12.3. Az egyéb testrészen végrehajtott egyensúlyok (#19-26.) vagy a talpon bemutatott egyensúlyok nem alkalmazhatók kombinált testtechnikai nehézségként.

2.8.12.4. A dinamikus egyensúlyok (#27-28. és #30-34.) nem alkalmazhatók kombinált testtechnikai nehézségként

2.8.12.5. #29 Fouette egyensúly. Ezt a nehézséget a kombinált testtechnikai nehézség **első elemeként** kell végrehajtani, ha a Fouette egyensúly után az összekötés a másik egyensúllyal lábujjon történik, saroktámasz és térdhajlítás nélkül.

2.8.13. Kombinált testtechnikai nehézség végrehajtása egyensúly (első) és forgás (második) összekötésével:

- a támaszláb cseréje vagy a nehézségek közötti extra lépés nélkül
- az összekötés során esetleges saroktámasszal és térdhajlítással
- mindkét **DB** lábujjon történő végrehajtásával

2.8.14. Kombinált testtechnikai nehézség végrehajtása forgás (első) és egyensúly (második) összekötésével:

- a támaszláb cseréje vagy a nehézségek közötti extra lépés nélkül
- mindkét **DB** lábujjon történő végrehajtásával
- az összekötés során saroktámasz és térdhajlítás nélkül

2.8.15. Kombinált testtechnikai nehézség végrehajtása forgás és forgás összekötésével:

- a támaszláb cseréje vagy a nehézségek közötti extra lépés nélkül
- mindkét **DB** lábujjon történő végrehajtásával
- az összekötés során saroktámasz és térdhajlítás nélkül

2.8.15.1. A Fouette forgás (#24) végrehajtható a kombinált testtechnikai nehézség részeként, ha a Fouette forgás után az összekötés a másik forgással lábujjon történik.

2.8.15.2. A malomforgás (#25) végrehajtható kombinált testtechnikai nehézség részeként, ha a malomforgás másik forgással való összekötése lábujjon történik, saroktámasz nélkül.

2.8.16. A talpon végrehajtott Penché (#26) és Sakura (#27) forgások, a kombinált testtechnikai nehézségek **második részeként** köthetők össze más lábujjon végrehajtott forgással. Az összekötést a támaszláb cseréje vagy a nehézségek közötti extra lépés nélkül kell bemutatni térdhajlítás, megszakítás vagy talpon végrehajtott „lassú fordulat” nélkül. A lábujjon és talpon végrehajtott forgásoknak különböző formájúnak kell lennie.

2.8.17. Az egyéb testrészen végrehajtott forgások (#28-33.) nem alkalmazhatók kombinált testtechnikai nehézség részeként.

2.8.18. A több formát magukban foglaló, lábujjon végrehajtott forgások (#10TR, #18GA, #20GZ) nem alkalmazhatók kombinált testtechnikai nehézség részeként.

2.9. Ahhoz, hogy a **DB** érvényes legyen, a következő technikai hibák nélkül kell végrehajtani:

- A **DB** egyes csoportjaira vonatkozó alapvető jellemzők jelentős megváltoztatása
- Egyensúlyvesztés egy vagy két kézre, vagy a kéziszerre történő támaszkodással
- Teljes egyensúlyvesztés a tornász elesésével a **DB** végrehajtása közben
- A kéziszere ejtése a **DB** közben
- A kéziszere kezelése nem a meghatározásnak megfelelően történt

2.10. Minden gyakorlatnak tartalmaznia kell **2 teljes testhullámot (W)**. A teljes testhullám a test összes izmának egymás utáni összehúzódását és elernyedését jelenti a testrészek „láncolata” mentén. Az „elektromos áramhoz” hasonlóan a fejtől a medencén keresztül a lábbig tart (vagy fordítva). A karok részvételét a hullámban a kéziszere és/vagy a koreográfia határozza meg.

2.10.1. Minden **teljes testhullámot (W)** mind az **5 tornásznak azonos módon kell végrehajtania**. Ha ez a követelmény nem teljesül, a **teljes testhullám (W)** nem érvényes.

2.10.2. Minden testhullám **(W)** végrehajtható:

- egyidejűleg vagy nagyon gyorsan egymás után
- az 5 tornász által együtt vagy alcsoportokban

2.10.3. A teljes testhullám a Szabálykönyv 11. (#28) és a 13. nehézségi elemtáblázataiból (#4) származhat. **Egy fundamentális és egy nem-fundamentális szertechnikai elem végrehajtása szükséges azon teljes testhullámok végrehajtásához, amelyek DB-ként szerepelnek a DB táblázatokban.**









2.10.4. Azon teljes testhullámok, amelyek a DB hullámok módosításai (sík, kiindulási helyzet, lábtartás, karmozgás stb., mely eltér a DB táblázatban szereplő definíciótól) végrehajthatók, feltéve, hogy a hullámban a teljes test részt vesz.

2.10.5. Azon teljes test hullámok bemutatásához, amelyek a DB hullámok módosításai, nem szükséges egy fundamentális vagy nem-fundamentális szertechnikai elemet végrehajtani, de a kéziszere nek mozgásban kell lennie (nem lehet statikus). Az ilyen típusú testhullámok (DB elemek módosulásai) megismételhetők.

2.10.6. Amennyiben a gyakorlat kevesebb, mint **2 teljes testhullámot tartalmaz, 0.30 pont levonás jár minden hiányzó hullámért.**

3. FUNDAMENTÁLIS ÉS NEM-FUNDAMENTÁLIS SZERTECHNIKAI ELEMCSOPORTOK

3.1. Meghatározás:

- 3.1.1. Minden kéziszerszer (, , , ) 4 fundamentális szertechnikai elemmel rendelkezik. A szertechnikai elemek listája megtalálható a # 3.6. táblázatban.
- 3.1.2. Minden kéziszerszer (, , , ) rendelkezik nem-fundamentális szertechnikai elemekkel is. A szertechnikai elemek listája megtalálható a # 3.6., # 3.7. táblázatokban.

3.2. Követelmények:

- 3.2.1. Az együttes kéziszerszer csapat gyakorlatok végrehajtása során nem szükséges minden fundamentális szertechnikai elemet bemutatni.
- 3.2.2. Minden együttes kéziszerszer csapat gyakorlatnak rendelkeznie kell minimális számú, előírt fundamentális szertechnikai elemmel (lásd #3.6.), amelyet mind az 5 tornász egyidejűleg vagy nagyon gyorsan egymás után hajt végre, hogy érvényes legyen.

Példák:

- **Azonos kéziszerszer:** 2 tornász hosszú gurítást hajt végre. Közvetlenül ezután 3 tornász is végrehajt egy hosszú gurítást. Ez elfogadható egy fundamentális szertechnikai elemnek (hosszú gurítás).
 - **Vegyes kéziszerszer:** 2 tornász nyolcas körzést hajt végre. Ezzel egyidőben 3 tornász spirált hajt végre. Ez elfogadható egy fundamentális szertechnikai elemnek, mint nyolcas körzés és még egy fundamentális szertechnikai elemnek, mint spirál.
- 3.2.3. Amennyiben az előírt specifikus fundamentális szertechnikai elemet a DB érvényessége miatt hajtja végre a tornász, különbözőnek kell lennie (#2.7.2.). Ellenkező esetben ismétlődhetnek/lehetnek azonosak.

Levonás: 0.30 pont minden hiányzó fundamentális szertechnikai elemért/fundamentális szertechnikai elem nem egyszerre vagy nagyon gyorsan egymás után van végrehajtva

- 3.2.3.1. A levonás a minimálisan előírt számú fundamentális szertechnikai elem hiányáért akkor alkalmazható, ha az együttes kéziszerszer csapat tornászai közül legalább egy nem kísérelte meg a fundamentális szertechnikai elem végrehajtását.

- 3.3. Specifikus fundamentális szertechnikai elemek hajthatók végre a táncos lépés kombinációk (S), szercsere nélküli nehézségek (DB), szercserével bemutatott nehézségek (DE), együttműködési nehézségek (DC) és a nehézségeket összekötő elemek alatt.

- 3.4. Bizonyos szertechnikai elemek, melyek teljesítéséhez két előírt művelet végrehajtása szükséges (elengedés bármilyen formában és elkapás), csak egy DB elem végrehajtása közben érvényesek. Ilyen elemek a következők:








- A labda pattogatása
- Bármilyen kéziszerszer kis dobása/elkapása (és minden variációja, lásd # 3.7.2.)
- Bármilyen kéziszerszer visszapattintása a szőnyegről (kivéve labda)
- Echappé dobás szalaggal
- Bumeráng dobás szalaggal





- 3.5. A „magas dobás” és a „magas dobás elkapása” két különböző szertechnikai csoportba tartozik („bázis”). Ha egy „magas dobást” helyesen hajtják végre egy DB elem bemutatása során, de később a „magas dobás elkapása” során a kéziszerszer leesik, akkor a „magas dobás” bázis érvényes, a „magas dobás elkapása” bázis viszont nem.

3.6. FUNDAMENTÁLIS ÉS NEM-FUNDAMENTÁLIS SZERTECHNIKAI ELEMCSOPORTOK ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZATA MINDEN CSAPAT KÉZISZER ESETÉN









3.6.5. KARIKA



Előírás #gyakorlatonként	Specifikus fundamentális és fundamentális szer technikai elemcsoportok	Nem-fundamentális szer technikai elemcsoportok
2	 Karika hosszú gurítása minimum 2 nagy testrészen	 Gurítás a talajon
2	 Karika pörgetése (min. 1.) a tengelye, az ujjak körül, a test egy része körül vagy rajta	 Pörgetés (min. 1) a talajon a karika tengelye körül
-	 Körzés a karikával (min. 1) a kéz vagy a test egy része körül	
-	 Áthaladás a karikán teljes testtel vagy a test egy részével (2 nagy testrész)	 Visszapattintás a talajról egy magas dobás után és továbbítás más testrésszel (nem a kezekkel)

Magyarázatok	
A karika szer technikai elemeket (dobással vagy anélkül) különböző síkban, irányban és tengelyen keresztül kell végrehajtani.	
	<ul style="list-style-type: none"> Legalább két 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 két nagy testrészen át kell haladnia megszakítás nélkül Példa: jobb kéztől a bal kézиг a test felett; törzs + lábak; kar + hát stb.
	Pörgetés (min. 1) a talajon a karika tengelye körül: A karika pörgetése során a tornász keze/ujjai hozzáérhetnek a szerhez, vagy a karika „szabadon” foroghat.
	A gurítás lehet kicsi vagy nagy és végrehajtható a DB bármely szakaszában: az elején, közben vagy a végén.





3.6.6. LABDA



Előírás #gyakorlatonként	Specifikus fundamentális és fundamentális szer technikai elemcsoportok	Nem-fundamentális szer technikai elemcsoportok
2	 Labda hosszú gurítása minimum 2 nagy testrészen	  <ul style="list-style-type: none"> • Labda gurítása a talajon • Gurulás a talajon gördülő labdán • Gurítás sorozat: 3 kis gurítás kombinációja • Támogatott kis gurítások sorozata (min. 3) a talajon vagy a testen
2	 Nyolcas körzés labdával a kar(ok) körmozdulatával	 <ul style="list-style-type: none"> • A labda „átfordítása” • A kéz/kezek forgatása a labda körül • A labda szabad forgása a test egy részén, beleértve az ujj hegyén történő pörgetést
-	 Labda elkapása 1 kézzel	 Visszapattintás a talajról egy magas dobás után és továbbítás más testrészszel (nem a kezekkel)
-	 Pattintások: <ul style="list-style-type: none"> • Kis pattintások sorozata (min. 3) a talajon (a térd szintje alatt) • Egy nagy pattintás a talajon (a térd szintjén vagy magasabban) 	

Magyarázatok

A két kézzel tartott labdakezelés nem jellemző erre a kéziszerre, ezért nem szabad a gyakorlat kompozíciójában túlsúlyban lennie.







Az összes olyan szer technikai csoport 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	Nagy gurítás
	Legalább egy testrészen át kell haladnia Példa a testrésze: kéztől vállig; válltól vállig; lábfejtől térdig stb. Megjegyzés: a kis gurítás csak 3-as sorozatban érvényes	Legalább két nagy testrészen át kell haladnia megszakítás nélkül Példák: jobb kéztől a bal kézíg a test felett; törzs + láb(ak); kar + hát stb.
	Nyolcas körzés a kar(ok) körmozdulataival: két egymást követő kört el kell végezni a karokkal	
	Magas dobásból kell elkapni (<u>nem</u> kis dobásból/pöccintésből) a test további segítése nélkül, beleértve a másik kezét	
	A kéz/kezek forgatása a labda körül (minimum 1 forgatás szükséges): <ul style="list-style-type: none"> • A kéz forgó mozgása a labda körül, a kéz ujjainak természetes tartásával.; • A labdának folyamatosan érintkeznie kell a kézzel (nincs repülési fázis). • A forgatást az egész kézfejjel kell végrehajtani (nem csak az ujjak hegyével). 	

	<i>A labda szabad forgása a test egy részén (minimum 1 forgatás szükséges).</i>
	<ul style="list-style-type: none">• <i>Labda gurítása a talajon</i>• <i>Gurulás a talajon gördülő labdán: ez a gurulás lehet kicsi vagy nagy</i>

3.6.7. BUZOGÁNY




Előírás #gyakorlatonként	Specifikus fundamentális és fundamentális szerzetek elemcsoportok	Nem-fundamentális szerzetek elemcsoportok
2	✗ Malomkörzés: legalább 4-6 kis körzés a buzogányok késleltetésével, minden alkalommal váltakozó keresztező és nem keresztező csukló/kézmozdulattal, a buzogány végét (kis fej) fogva	 <ul style="list-style-type: none"> 1 vagy 2 (összeillesztett vagy nyitott) buzogány szabad fordulata a test egy részén, körülötte, vagy a másik buzogány körül Buzogányok összeütése (min. 1)
2	⇒ A két nyitott buzogány kis dobása 360 °-os fordulattal és elkapása: egyszerre vagy egymás után	 A két összeillesztett buzogány kis dobása
-	+ A két buzogány aszimmetrikus mozgása	  Nagy gurítás legalább két nagy testrészen egy vagy két buzogánnyal Egy vagy két buzogány gurítása a test egy részén vagy a talajon
-	 Kis körzés (min. 1) két buzogánnyal egyszerre vagy egymás után; mindkét kézben egy-egy buzogányt a végénél (kis fej) fogva	 <ul style="list-style-type: none"> Kis körzések sorozata (min. 3) egy buzogánnyal Kis körzés (min. 1), mindkét buzogány 1 kézben tartva

Magyarázatok

A legjellemzőbb szerzetek jellemző a két kézben tartott buzogányok használata, ezért ennek a technikai szerkezelésnek kell dominálnia a kompozícióban. A buzogányok további lehetséges tartásai nem lehetnek túlsúlyban: pl.: a buzogányok testének vagy nyakának fogása, vagy a két buzogány összeillesztése.






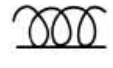
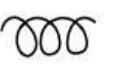


Buzogányok összeütése, gurítása, forgatása, visszapattintása, csúsztatása szintén nem dominálhat a kompozícióban.





✗	<ul style="list-style-type: none"> A malomkörzés a buzogányok legalább 4 kis körzéséből áll (Példa: 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: <ul style="list-style-type: none"> Függőleges malom – a kör impulzusa lehet lefelé vagy felfelé Vízszintes malom – a kör impulzusa lehet jobbra vagy balra. A malmok két- vagy három körök lehetnek: <ul style="list-style-type: none"> Két körös (dupla) malom – minimum 4 váltakozó, kis körzés a buzogánnyal (oldalanként 2) a csukló keresztezésével és nem keresztezésével. Három körös (tripla) malom - minimum 6 váltakozó, kis körzés a buzogánnyal (oldalanként 3) a csukló keresztezésével és nem keresztezésével.
---	---

+	<ul style="list-style-type: none"> • A bemutatott mozdulatoknak különbözniük kell a végrehajtás formáját vagy amplitúdóját <u>és</u> a buzogány síkját vagy irányát tekintve • Mindkét kézben egy buzogánynak kell lennie (nincs dobás) • A két nyitott buzogány aszimmetrikus és kánon dobása nem tekinthető aszimmetrikus mozgásnak • A késleltetve vagy különböző irányokban végrehajtott kis körzések nem tekinthetők aszimmetrikus mozgásnak, mivel formájuk és amplitúdójuk azonos. Megjegyzés: Nem tartozik bele két buzogány nagy aszimmetrikus dobása.
	<p>Gurítás legalább a test egy részén vagy a talajon egy vagy két buzogánnyal</p> <p>Buzogány gurítása: forgó mozgás a tengely körül</p>

3.6.8. SZALAG



Előírás #gyakorlatonként	Specifikus fundamentális és fundamentális szerttechnikai elemcsoportok	Nem-fundamentális szerttechnikai elemcsoportok
2	 <ul style="list-style-type: none"> Spirál: (min. 4-5) szoros és egyforma magas kör a levegőben vagy a talajon <p style="text-align: center;">ÉS/VAGY</p>  <ul style="list-style-type: none"> „Dugóhúzó” (min. 4-5 kör) 	 <ul style="list-style-type: none"> Szalagbot fordulata a kézfej körül Wrapping (unwrapping) A szalag mozgatása különböző testrészekkel (kéz, nyak, térd, könyök) testmozdulatok vagy fordultatos nehézségi elemek közben (kivéve lassú fordulat) Közepes méretű kör szalaggal Spirál a padlón a bot körül
2	 <ul style="list-style-type: none"> Kígyó: (min. 4-5) szoros, egyforma alakzat a levegőben vagy a talajon 	
-	 <ul style="list-style-type: none"> „Bumeráng”: bot eldobása, visszahúzása és elkapása a szalag végét fogva 	 Szalagbot gurítása a test egy részén  A szalagbot hosszú gurítása (legalább két nagy testrészen keresztül)
-	 <ul style="list-style-type: none"> „Echappé”: szalagbot fordulata a levegőben repülés alatt 	 Áthaladás egész testtel vagy a test egy részével a szalag rajzolata felett

Magyarázatok	
<p>Azok az elemek, amelyek nem jellemzőek az alap szalag szerttechnikára, nem uralhatják a kompozíciót (példa: wrapping/unwrapping, szalagbot csúsztatása, lökés/pöccintés).</p> <p>Dobás után a szalagot általában a bot végén kell elkapni, azonban megengedett a szalag szándékos elkapása az anyagánál, körülbelül 50 cm-es zónán belül, amennyiben ez a fogás indokolt a következő mozdulat vagy a végpóz miatt.</p>	
	<p>„Dugóhúzó”: a szalagbot és az egész kar a szalag által formált spirálmintába kerül (A bot olyan, mint a „kard”); a bot kiszabadítása a spirálból választható: a kar visszahúzása vagy a bot kis dobás/„echappé”.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> A szalagbot dobása a levegőbe/talajra a szalag vége kézben vagy más testrésszel tartva, a bot visszahúzása a földről visszapattanással vagy anélkül (bumeráng a levegőben) és elkapás. A szalagbot dobása történhet a szalag anyagának csúszásával a kézen vagy a testen keresztül (anélkül, hogy az anyagot kiengedné a kezeiből) vagy a szalag teljes elengedésével a visszahúzás előtt Az olyan elem, amely csak a szalag visszahúzását tartalmazza (kidobás nélkül), nem felel meg a „bumeráng” definíciójának.
	<ul style="list-style-type: none"> Legalább két nagy testrésznek át kell haladnia a szalag rajzolatán (példa: fej/nyak + törzs, karok + törzs, törzs + lábak stb.) A szalag mintáján való át- vagy visszahaladás lehet: az egész test át- és visszahaladása, vagy áthaladás visszahaladás nélkül, vagy fordítva
	<p>„Echappé” egy kis dobás, ami magában foglalja a bot átfordulását repülés közben. A bot repülés közbeni átfordításának technikája végrehajtható magas dobással is, ezért magasságtól függően ilyenkor magas dobásként (nem „Echappé”-ként) kell értékelni.</p>

3.7. ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZAT A MINDEN KÉZISZERRE ÉRVÉNYES NEM-FUNDAMENTÁLIS

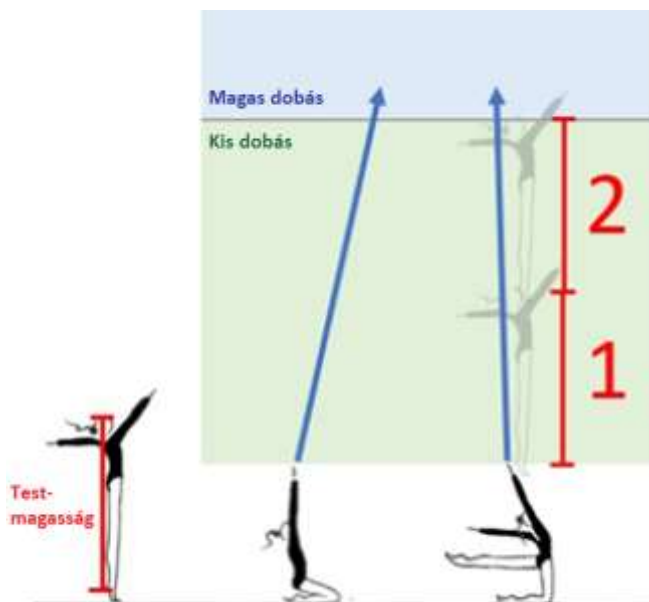
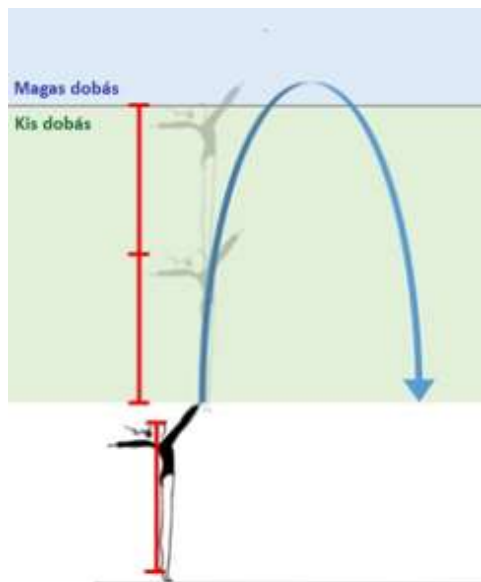
SZERTECHNIKAI ELEMCSOPORTOKRÓL: ○ ; ● ; † ; ⊕

3.7.1. A KÉZISZER DOBÁSA ÉS ELKAPÁSA: MAGAS DOBÁS

↗	A kéziszér magas dobása: az álló tornász magasságának több, mint kétszerese
↗↗	Két buzogány magas dobása
↓	A kéziszér elkapása magas dobásból
↓↓	Két buzogány elkapása magas dobásból

Magyarázatok	
Mit jelent a „repülésből” elkapás?	Ha a kéziszert feldobjuk, a szer 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 kéziszér visszapattanjon a földről, akkor azt <u>visszapattintásnak</u> nevezzük.
A magas dobás tisztázása: honnan számít a dobás magasságát?	A dobás magasságát onnantól kell mérni, ahonnan a kéziszert elengedik.

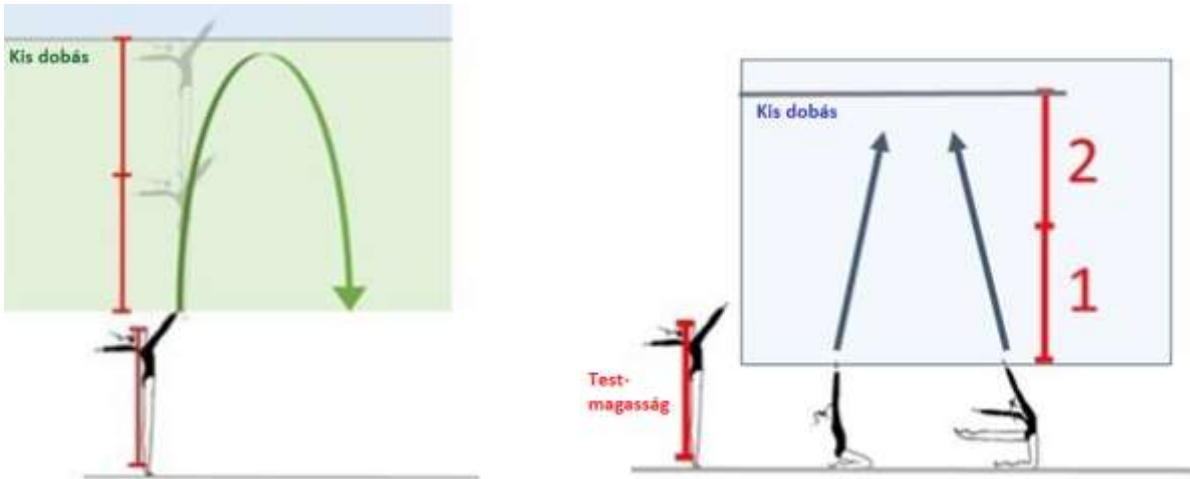
1. példa: Magas dobás



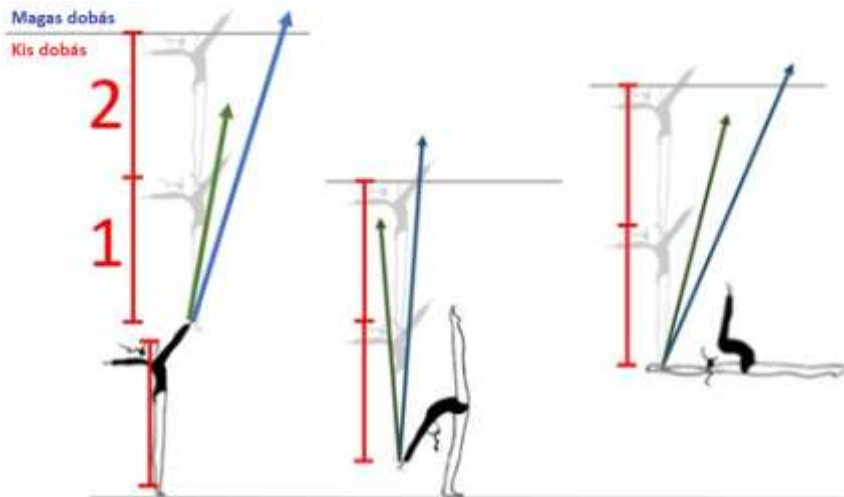
3.7.2. A KÉZISZER DOBÁSA ÉS ELKAPÁSA: KIS DOBÁS

→	<p>A kéziszser kis dobása és elkapása repülésből: a test közelében, nem lehet magasabb az álló tornász magasságának kétszeresénél</p> <ul style="list-style-type: none">• a levegőbe dobással/tolással/pöccintéssel• visszapattintással a testről• magasról leejtett kéziszserrel (szabadesés)• egy buzogány dobásával: 360°-os fordulattal vagy nélkül
---	---

2. példa: Kis dobás




3. példa: Dobások magassága: Magas vagy kis dobás, ha a test mozgásban van a dobás alatt




3.7.3. DB a kéziszser repülése **vagy bumeráng** alatt

	<p>DB végrehajtása a kéziszser magas dobása vagy bumeráng alatt</p>
--	---

3.7.4. KÉZISZER KEZELÉS azt jelenti, hogy a kéziszernak mozgásban kell lennie

	<ul style="list-style-type: none">• Nagy körök• Nyolcas körzés (nem labdával)• A kéziszér átadása a test bármely része körül vagy a láb(ak) alatt a kézből vagy valamely testrészből egy másik kézbe vagy más testrészbe• Átadás kéz segítségével nélkül legalább két különböző testrész részvételével (nem kézzel)• A kéziszér átadása a test egészének részvételével vagy nélkül úgy, hogy a kéziszér nem a kézből vagy más testrészből kerül átadásra kézbe vagy más testrészbe
---	--

Magyarázatok	
	<i>Közepes vagy nagy kör: a kéziszernak meg kell tennie egy teljes kört (360°)</i>
	<i>Nyolcas körzés: két egymást követő kört kell teljesíteni</i>

3.8. INSTABIL EGYENSÚLYI HELYZET: A test és a kéziszér nehéz kapcsolata, mely a kéziszér elvesztésének kockázatával jár. **(Lásd egyéni gyakorlatok # 3.7.5.)**

3.9. Statikus kéziszér

3.9.1. A kéziszernak mozgásban vagy instabil egyensúlyi helyzetben kell lennie, nem szabad hosszú ideig tartani vagy szorítani.

3.9.2. A statikus kéziszér, amelyet tartanak/szorítanak:

- A "tartott kéziszér" azt jelenti, hogy a kéziszert egy vagy két kézzel és/vagy a test egy vagy több részével határozottan tartják (nem instabil helyzetben).
- A „sokáig tartott” kéziszér azt jelenti, hogy a tartás **több, mint 4 másodpercig tart.**

3.9.3. A kéziszér statikus tartása (kompozíciós vagy kivitelezési hiba) nem engedélyezett. Megengedett azonban, hogy akrobatikus elemek végrehajtása során a kéziszér nagyon rövid ideig a földön fekszen 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).



3.9.4. Nem megengedett olyan preakrobatikus elem, amelyet teljes egészében a kéziszerre való támaszkodással hajtanak végre anélkül, hogy a test bármely része érintkezne a talajjal. Az így végrehajtott preakrobatikus elemek nem számítanak érvényes kritériumnak a megfelelő nehézségi elemeknél.



3.10. A szertechnikai elemeknek különbözőnek kell lenniük a DB végrehajtása során:

Magyarázatok	
<p>A szertechnikai elemek különbözőek, amennyiben a következőképpen vannak végrehajtva:</p>	Különböző síkban
	Különböző irányban
	Különböző szinten
	
	1. szint: fej - vállak
	2. szint: mellkas - derék
3. szint: derék alatt - lábak	
Különböző amplitúddal:	<p>A kézzel/csuklóval végrehajtott kéziszers kezelés kis amplitúdót hoz létre</p> <p>A könyökkel végrehajtott kéziszers kezelés közepes amplitúdót hoz létre</p> <p>A kéziszers teljes karral történő mozgatása, amely magában foglalhatja a törzset is, nagy amplitúdót eredményez</p>
A test különböző részein, azokon keresztül vagy azok felett	
Különböző dobási technikával	
<p>Példa: A tornász egy pattintást hajt végre jobb kézből bal kézbe láb alatt spárga ugrás bemutatása közben, később egyensúly közben maga előtt pattogatja a labdát. Ezek a pattintások különbözőnek tekinthetők, mert különböző irányokban hajtják végre őket.</p>	

3.10.1. Azonos szertechnikai elemek

3.10.1.1. Az azonos szertechnikai elemmel bemutatott **DB** nem érvényes; (a bemutatás sorrendje szerinti) első **DB** értékelhető a szertechnikai elemmel (**nincs levonás**).

Példa: Ha egy tornász ugyanazt a pattintást mutatja be labdával ugrás közben és utána egyensúly közben, az egyensúly nem érvényes.

Példa: Ha egy tornász spirált hajt végre szalaggal forgás közben, majd a gyakorlat másik részén egy másik forgást ugyanazzal a spirállal mutat be, akkor a (bemutatás sorrendje szerinti) második forgás nem érvényes.

Példa: Ha egy tornász forgóugrást hajt végre a kéziszers repülése alatt, majd a gyakorlat másik részén forgást hajt végre a kéziszers repülése alatt, a forgás nem érvényes.

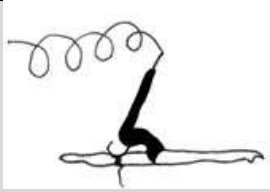
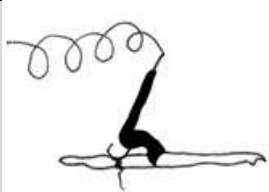

3.10.1.2. Azonos szertechnikai elem bemutatása két különböző **DB** esetén (ugyanabból vagy különböző testtechnikai csoportból) nem tekinthető „különböző” szertechnikai elemnek.

3.10.1.3. Azonos szertechnikai elem bemutatása jobb kézzel majd bal kézzel nem tekinthető „különböző” szertechnikai elemnek.

3.10.1.4. A „Fouette” egyensúly bemutatásához az egyensúly bármely fázisában szükség van egy fundamentális és egy nem-fundamentális szertechnikai elem bemutatására, hogy érvényes legyen a **DB**. A **#3.10.1. pont követelményeinek megfelelően ezek a szertechnikai elemek nem ismételhetők**; mindaddig amíg ez a követelmény teljesül, lehetséges további szertechnikai elem végrehajtása.

A szertechnikai elemekre vonatkozó speciális követelmények ugrások és forgások sorozatban való végrehajtása esetén:

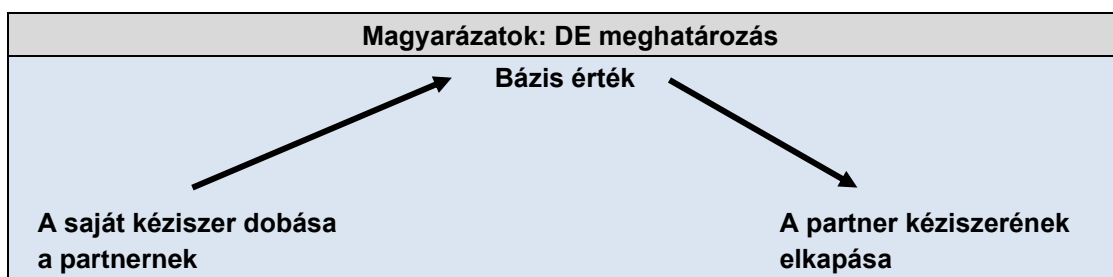
Megengedett azonos szertechnikai elem bemutatása ugrás és forgás sorozat végrehajtása során és a sorozat minden ugrása és forgása külön értékelhető.

Példa: ugrássorozat		
		
Érvényes: 0.50	Érvényes: 0.50	Érvényes: 0.50

4. NEHÉZSÉGEK SZERCSERÉVEL (DE)

4.1. **Meghatározás:** A szercsere magas és/vagy hosszú dobás, ahol **mind az 5 tornász két akcióban vesz részt:**

- A saját kéziszer **dobása** a partnernek
- A partner kéziszérének **elkapása**



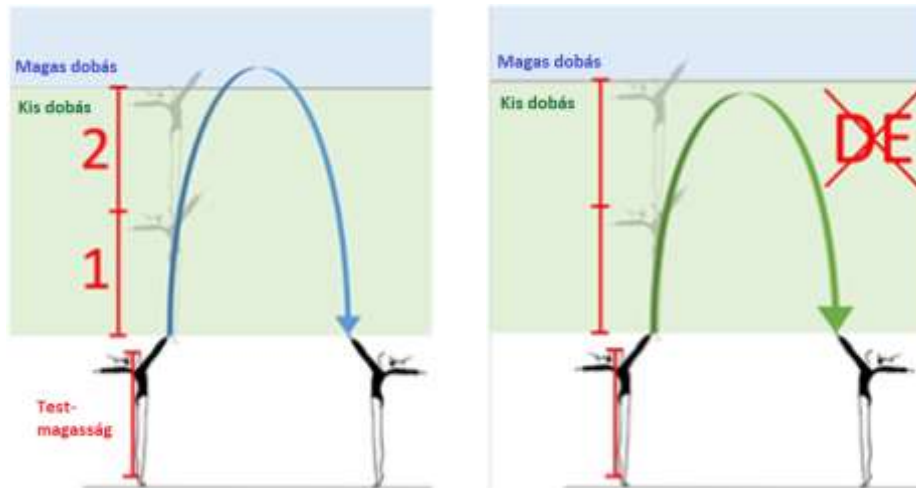
4.1.1. A **DE** csak akkor érvényes, ha a kéziszerek cseréje a tornászok között **magas, hosszú vagy nagy dobással van végrehajtva (nem „bumeráng”)**. Az a szercsere, amely nem magas vagy nem hosszú, nem érvényes.

4.1.2. **Dobások típusai:**
a magasságot/távolságot a kéziszer elengedésének helyétől kell mérni.

4.1.2.1. A magas dobásokat a szükséges testmagasság határozza meg (magasabb, mint a tornász testmagasságának kétszerese).

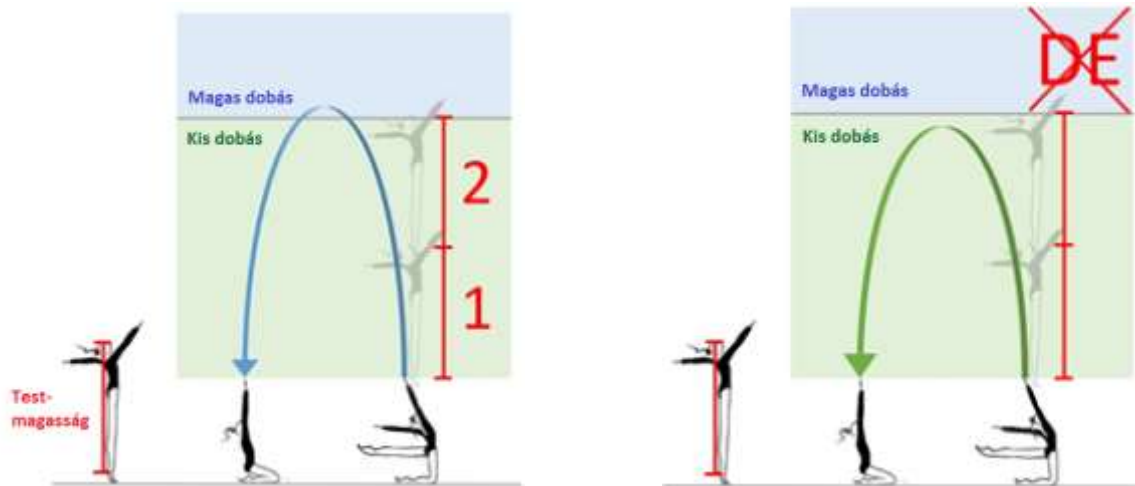
Példa: MAGAS DOBÁS

DE a kéziszer magas dobásával álló helyzetből (több, mint a tornász magasságának kétszerese)

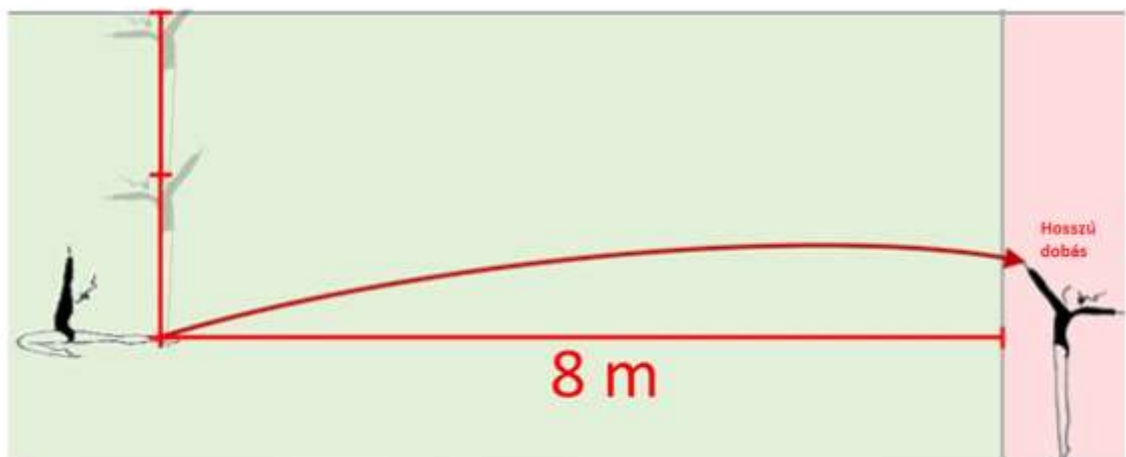


Példa: MAGAS DOBÁS TÉRDELÉSBŐL

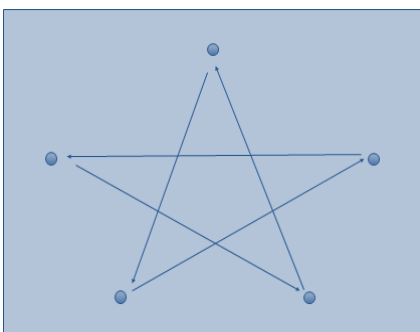
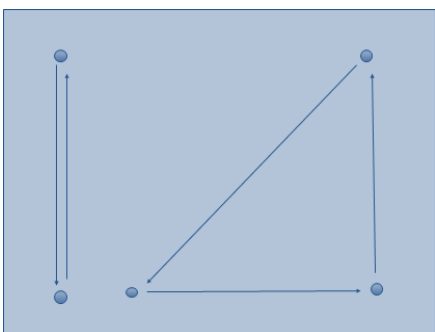
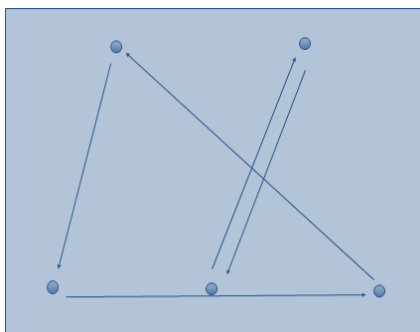
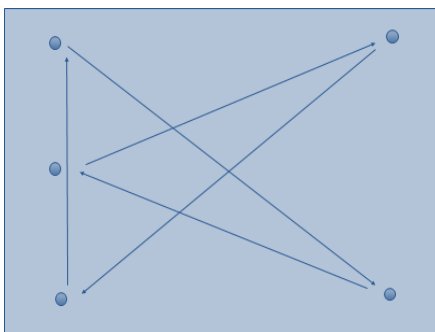
DE a kéziszer magas dobásával térdelő helyzetből (több, mint a tornász magasságának kétszerese)



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

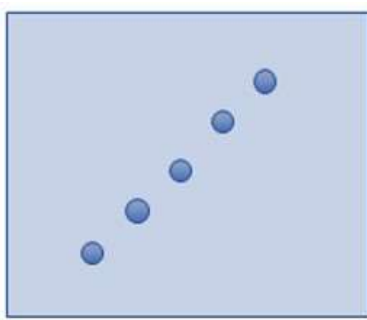
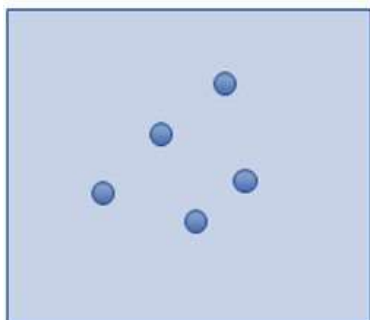
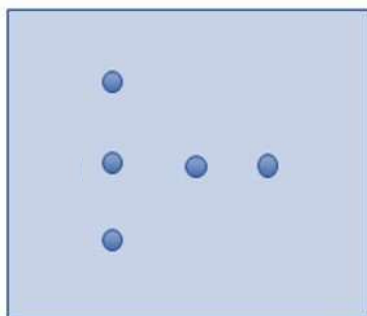
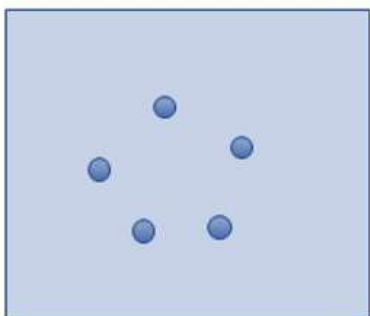


Térforma példák a 8 méteres távolságra (a magasságtól függetlenül)



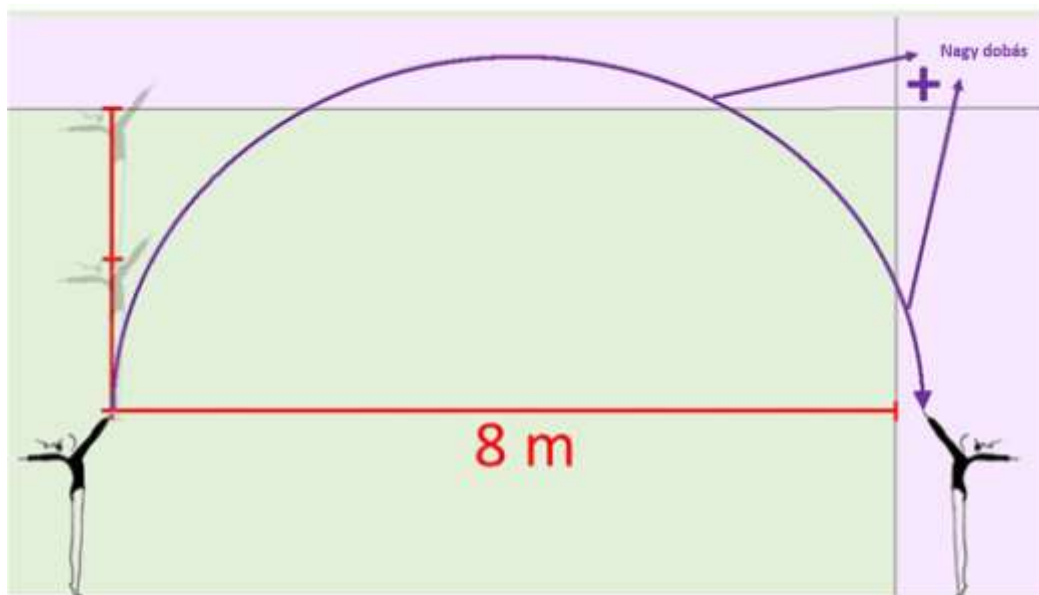
Stb.

Térforma példák a 8 méteres távolság nélküli alakzatokra



Stb.

4.1.2.3. A **nagy dobás** magassága a tornász testmagasságának kétszerese **ÉS** a tornászok közötti **minimum 8 méter távolságot** jelenti. A **8 méteres távolságnak** a dobás és/vagy elkapás pillanatában azon tornászok között kell megjelennie, akik kéziszert cserélnék.



Magyarázatok/példák	
<p>Amikor az 5 tornász megpróbálja 8 méter távolságból dobni a kéziszert, alcsoportokban végrehajtva és alacsony magasságban (kisebb, mint a tornász magasságának kétszerese), de az egyik alcsoportban a távolság kevesebb, mint 8 méter: érvényes a DE?</p>	<p>Nem, a DE nem érvényes. Ha a dobás nem magas, mind az 5 tornász között meg kell lennie a 8 méter távolságnak.</p>





4.1.3. Nehézségek szercserével 1 típusú kéziszert esetén: végrehajtható az 5 tornász által együtt vagy alcsoportokban:

- a kéziszert dobásának azonos vagy eltérő magasságával
- a tornászok helyváltoztatásával vagy nélkül
- alcsoportokban végrehajtott **DE**: ahhoz, hogy érvényes legyen, az első alcsoportnak el kell kapnia a kéziszert mielőtt a második alcsoport eldobja a kéziszert

4.1.4. Nehézségek szercserével 2 típusú kéziszert esetén: végrehajtható az 5 tornász által együtt vagy alcsoportokban:

- a kéziszerek dobásának azonos vagy eltérő magasságával
- a tornászok helyváltoztatásával vagy anélkül
- alcsoportokban végrehajtott **DE**: ahhoz, hogy érvényes legyen, az első alcsoportnak el kell kapnia a kéziszert mielőtt a második alcsoport eldobja a kéziszert
- alcsoportokban végrehajtott **DE**: az alcsoportoknak azonos kéziszerttel kell rendelkeznie (pl.: **1. alcsoport**: 3 szalag, **2. alcsoport**: 2 labda)

Magyarázatok/példák	
<p>Az 5 tornász alcsoportokban dobja a kéziszereket: Az 1. alcsoport: 2 tornász 8 méter távolságról alacsony dobással (kisebb, mint a tornász magasságának kétszerese), majd utána a 2. alcsoport: 3 tornász szercserét hajt végre magas dobással. Érvényes a DE?</p>	<p>Igen, a DE érvényes. Lehetőség van a szercserét úgy végrehajtani, hogy a dobás magassága eltérő, ha az 5 tornász együtt vagy alcsoportokban hajtja végre.</p>

Magyarázatok: Tornászok közötti szercsere	
Labda 	Ha a labdát két kézzel kapják el (függetlenül a tornászok számától), a szercsere elfogadható minden alkalommal a megfelelő kiviteli levonással .
Buzogány 	<ul style="list-style-type: none"> A szercsere nehézség érvényes egy buzogány és két buzogány dobásával is. Két összeillesztett buzogány dobása egy buzogány dobásának számít.
Szalag 	<ul style="list-style-type: none"> A szalag dobásával történő szercsere csak akkor érvényes, ha a kéziszert bármennyi ideig teljesen szabadon repül (nem „bumeráng” dobás ). A szalagok cseréjekor a tornászoknak általában a bot végén kell elkapniuk a kéziszert. Mindazonáltal megengedett a szalag szándékos elkapása az anyagánál fogva körülbelül 50 cm-es zónán belül a felfüggesztéstől, feltéve, hogy ez a fogás indokolt a következő mozdulat vagy a végpóz miatt.

4.2. Követelmények:

4.2.1. Minimum 4, Maximum 6 DE (a bemutatás sorrendjében értékelve) kerül figyelembevételre

4.2.1.1. Ha a követelmény – **minimum 4 DE** nem teljesül:

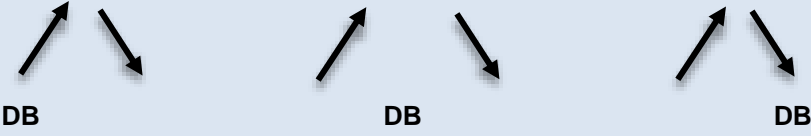
Levonás az 1. alcsoport bírói által (D): 0.30 pont.

Ha az együttes kéziszercsapat **több, mint 6 DE-t** hajt végre, a limiten túli DE-k nem kerülnek értékelésre (**nincs levonás**).

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

- DE alatt nem lehet kombinált testtechnikai nehézséget végrehajtani
- Ha egy szercsere alatt egynél több DB-t hajtanak végre, csak az első DB értékelhető és beleszámít a DB teljes mennyiségébe. A DE érvényes.

4.2.1.3. DB végrehajtása DE alatt akkor érvényes, ha ugyanazt a DB-t mutatja be mind az 5 tornász.

Magyarázatok/példák	
DB bármilyen értékű	<p style="color: red;">Testtechnikai nehézség (DB) egyszer hajtható végre DE alatt:</p> <p style="text-align: center;"> <u>Dobásnál</u> VAGY <u>Repülés alatt</u> VAGY <u>Elkapásnál</u> </p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"> DB DB DB </p> <p>A DB, amelyet fordulattal vagy talajhelyzetben hajtanak végre, csak DB-nek számít.</p>

4.2.1.4. A szercsere nélkül végrehajtott testtechnikai nehézség (DB) nem ismételt meg szercserével. Az ismételt elem nem érvényes (**nincs levonás**), de beleszámít a DB teljes mennyiségébe.

4.2.1.5. **DE** nem érvényes a következő esetekben:

- Nem mind az 5 tornász vesz részt a dobás és elkapás akcióban
- A dobás szükséges magassága vagy távolsága nem teljesül
- Bumerángot hajtják végre a dobással
- **DE** alcsoportokban van végrehajtva egyidőben
- Kombinált testtechnikai nehézséget mutatnak be **DE** alatt

4.3. DE értéke

4.3.1. **A szercserével végrehajtott nehézség alapértéke (magas vagy hosszú dobás és elkapás mind az 5 tornász részvételével): 0.20 pont.**

4.3.2. A szercsere lehet mind az 5 tornász számára azonos vagy eltérő értékű: a legalacsonyabb értékű **DE** határozza meg a **DE** értékét a csapat számára.







4.3.3. A **DE** értéke további kritériumok teljesítésével növelhető. A további feltételek csak akkor érvényesek, ha mind az 5 tornász azonos módon hajtja végre őket a következőképpen:



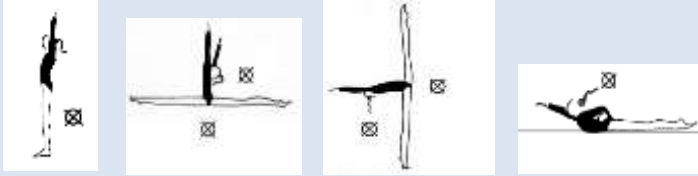







- Ha ugyanazzal a kéziszerrel hajtják végre (pl.: 5 karika): azonos kivitelezés (pl.: 5 karika azonos módú elkapása a „kéz segítsége nélkül”)
- Ha különböző kéziszerekkel hajtják végre (pl.: 3 szalag és 2 labda):
 - azonos kritériumok mindegyik kéziszerrel végrehajtva (pl.: a 3 szalagot azonos módon, „látótéren kívül”, és a 2 labdát is azonos módon, „kéz segítsége nélkül” kapnak el)
 - a dobás és/vagy elkapás során minden kéziszerrel azonos számú kritériumot kell végrehajtani
- Fordulat: mind az 5 tornász azonos módon hajtja végre a dobással, a repülés alatt vagy az elkapás közben (lásd #4.4.).




4.3.4. A közvetlenül a kéziszer dobása előtt vagy az elkapás után végrehajtott kritériumok nem számítanak bele a **DE** értékébe.

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

4.4. A DE általános kiegészítő kritériumainak összefoglaló táblázata a kéziszer dobása, repülése és elkapása alatt

Jelölés	Általános kritérium minden kéziszer esetén
	Nagy dobás (8 méter távolság és dupla magasság)
	Látótéren kívül
	Kéz segítsége nélkül
	Fordulat
	Láb/lábak alatt
	Talajhelyzet

Jelölés	Érték	Magyarázatok: Általános további kritériumok a DE-hez
	0.20	<p>Nagy dobás (8 méter távolság és dupla magasság)</p> <ul style="list-style-type: none"> A távolságnak a dobás és/vagy elkapás pillanatában meg kell lennie A távolságnak azok között a tornászok között kell meglennie, akik egymással cserélnek Egy alkalommal érvényes egy DE során
	0.10	<p>Látótéren kívül Példák a „látótéren kívüli” területekre:</p>  <p>Dobás és/vagy elkapás látótéren kívül:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hátra hajlás közben vagy hátrafelé végrehajtott fordulatos elemnél: a dobásban/elkapásban résztvevő karnak a függőleges helyzetnél hátrébb kell lennie Nem érvényes labda esetén, ha két kézzel a nyak mögött kapják el a két kar hajlításával.  A test előtt vagy oldalt végrehajtott elemek nem használhatók erre a kritériumra még akkor sem, ha a törzs hátra hajlásban van. Ha egy tornász arccal felfelé fekszik a törzsével a talajon, a karjai nem nyúlhatnak túl a függőleges helyzetet, ezért ez a pozíció nem minősül „látótéren kívüli” végrehajtásnak.
	0.10	<p>Kéz segítsége nélkül</p> <p>Nem érvényes:</p> <ul style="list-style-type: none"> közvetlen elkapás karon körzéssel (); vegyes elkapás (); a kéziszert dobása/elkapása kézháton.
	0.10	<p>Fordulat</p> <ul style="list-style-type: none"> A szercsere során a kéziszert dobásával és/vagy elkapásával, vagy a repülés alatt: <ul style="list-style-type: none"> minden fordulatnak legalább 360°-nak kell lennie minden fordulatnak különbözőnek kell lennie A fordulattal elkapás kritérium csak akkor érvényes, ha az egyik kritériummal együtt hajtják végre: <p style="text-align: center;"> és/vagy </p> Ez a kritérium a preakrobatikus elemek (#6.5.9.1.) és a függőleges tengely körüli fordulatok esetén alkalmazható (#6.5.9.2.). Az a feltétel nem vonatkozik a forgás DB-re.

/	0.10	<p>Láb/lábak alatt:</p> <p>egy nehéz test-kéziszer kapcsolat végrehajtása a láb/lábak alatt.</p> <p>Példák:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p style="text-align: right;">stb.</p>
=	0.10	<p>Talajhelyzet:</p> <p>A kéziszer technikai elemek bemutatása az elejétől a végéig fekvő helyzetben: a teljes törzsnek a talajon kell lennie, függetlenül attól, hogy hason, háton vagy az oldalán fekszik a tornász.</p> <p>Példák:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p style="text-align: right;">stb.</p> <div style="display: flex; justify-content: flex-end; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>Nem érvényes talajhelyzet pozíció</p> </div>  </div>

4.5. A DE további specifikus kritériumainak összefoglaló táblázata a kéziszer dobása és elkapása során

Jelölés	A dobás speciális kritériumai + 0.10 minden alkalommal	Jelölés	Az elkapás speciális kritériumai + 0.10 minden alkalommal
	<p>Áthaladás a karikán (○) A kéziszer dobása közben a test egészével vagy egy részével. Legalább két nagy testrésznek át kell haladnia a karikán. Példa: fej + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb.</p>		<p>Áthaladás a karikán (○) A kéziszer elkapása közben a test egészével vagy egy részével. Legalább két nagy testrésznek át kell haladnia a karikán. Példa: fej + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb.</p>
	<p>Dobás a talajról visszapattanásból Dobás a talajon gurulásból</p>		<p>Közvetlen újradobás: azonnal, megállás nélkül – minden kéziszer Közvetlen újradobás a testtel: megállás nélkül, a test bármely részével, kivéve kar/karok és kéz/kezek – minden kéziszer („újradobás” kritérium nem alkalmazható, ha a visszapattintás a kar(ok) vagy kéz/kezek segítségével történik, ennél az elkapásnál a következő érvényes: ≠)</p>
			<p>Visszapattintás a talajról és azonnal elkapás: A kéziszer közvetlenül a talajról érkezik. Csak akkor érvényes karika és labda esetén, ha a kéz segítségével hajtják végre: ≠. Visszapattintás nem lehet magasabb a térd szintjénél.</p>
	<p>Pörgetett dobás a tengely körül (Karika ○)</p>		<p>Közvetlen elkapás testen gurítással Nem érvényes: ≠ hozzáadott kritérium, ha karral/kézrel történik az elkapás (a tenyér helyzetétől függetlenül)</p>
	<p>Két nyitott buzogány dobása ():</p> <ul style="list-style-type: none"> Egyszerre Aszimmetrikusan Kánonban (dupla vagy tripla) <p>Aszimmetrikus dobások: Végrehajthatók egyszerre egy vagy két kézzel. A két buzogány mozgásának repülés közben eltérő alakúnak vagy amplitúdójúnak kell lenniük (egyik dobás magasabb, mint a másik) és eltérő síkban vagy irányban kell bemutatni.</p> <p>Kánon dobás (dupla vagy tripla): Mindkét buzogálynak egyszerre a levegőben kell lennie a kánon dobás egy része alatt, függetlenül az első fordulat kezdetétől.</p>		<p>Két nyitott buzogány elkapása () egyszerre</p>
			<p>Labda (●) elkapása egy kézzel (a test további segítségével nélkül, beleértve a másik kezét) Buzogány () elkapása azzal a kézzel, amelyik tartja a másik buzogányt</p>
			<p>Karika (○) közvetlen elkapása körzéssel a test egyéb részén További kritérium „kéz segítségével nélkül”: ≠ nem érvényes karon körzés esetén</p>
			<p>Buzogány vegyes elkapása () Nem érvényes további kritérium: ≠</p>

4.5.1. “Közvetlen újradobás/visszapattintás megállás nélkül a test különböző részeiről vagy a talajról”


(L):

- Az újradobás/visszapattintás a DE fő akciójának része (a DE kezdő dobásának része). Ahhoz, hogy a DE érvényes legyen, el kell kapni az újradobást/visszapattintást.
- Az újradobás/visszapattintás során végrehajtott kritériumok érvényesek.
- Az újradobás/visszapattintás elkapásakor a kritériumok nem értékelhetők a DE részeként.

4.5.1.1. Szalagnál a „bumeráng” dobás során nem érvényes az „újradobás” kritérium DE-nél.

4.5.2. Két buzogány nyitott dobása: ezt a kritériumot csak egyszer adhatják meg egy dobásnál, amelyet aszimmetrikusan, kánonban vagy egyszerre hajtanak végre. A kritériumok csak arra/azokra a buzogány(ok)ra vonatkoznak, amelyek részt vesznek a szercserében.

Két buzogány nyitott elkapása csak akkor elfogadható, ha az elkapás egyidejűleg történik.

4.5.3. A karika elkapása körzéssel más testrészen (): **ha könyökkel, nyakkal vagy lábbal stb. (nem karral)** hajtják végre, ez a kritérium, valamint a „kéz segítsége nélkül” kritérium is érvényes lesz a **DE** során.

4.6. Ahhoz, hogy a DE érvényes legyen, mind az 5 tornásznak az alábbi kiviteli hibák nélkül kell végrehajtania:

- Kéziszer ejtése **DE** alatt
- Egyensúlyvesztés kézre/kéziszerre történő támaszkodással vagy eséssel a **DE** alatt
- Tornászok ütközése
- Kéziszerek ütközése

Magyarázatok	
Abban az esetben, ha a DE repülési íve pontatlan 0.30 vagy 0.50 pont levonással, érvényes a DE?	Igen, a DE érvényes (lásd #4.6. és #4.2.1.5 pont, amikor a DE nem érvényes).
Ha egy tornásznak csomója van a szalagján a szercsere alatt, érvényes a DE?	Igen, a DE érvényes (lásd #4.6. és #4.2.1.5 pont, amikor a DE nem érvényes).

5. DINAMIKUS ELEM EK FORDULATTAL (R)

5.1. Meghatározás: magas dobás, 2 vagy több fordulattal végrehajtott dinamikus elem és a kéziszer elkapásának kombinációja.

5.2. Követelmények: maximum 1 R értékelhető.

5.2.1. Ha a csapat több, mint 1 R-t hajt végre, csak az első R értékelhető (nincs levonás).

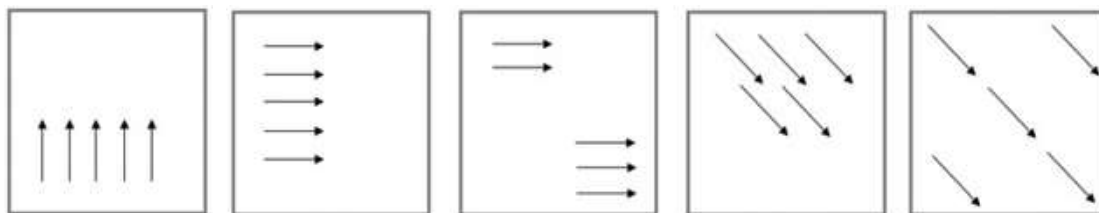
5.2.2. A R fordulatának az együttes kéziszercsapat tornászai számára azonosnak kell lenniük.

5.2.3. R végrehajtható az együttes kéziszercsapat tornászai által:

- egyidejűleg
- nagyon gyorsan egymás után
- alcsoportokban

5.2.3.1. Ha a **R**-t az együttes kéziszercsapat tornászai **egyidejűleg** vagy **nagyon gyorsan egymás után** hajtják végre, akkor mind az 5 tornásznak **azonos irányban** kell végrehajtania a **R**-t.

1. példa: Azonos irány

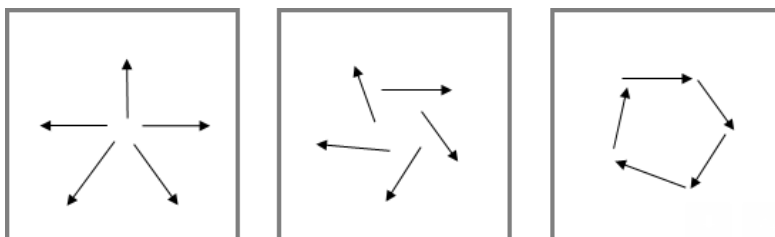


stb.

Magyarázatok	
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 repülési ív pontatlan (technikai hiba), akkor a R érvényes és kiviteli levonás jár a repülési ívért és minden más következményéért (térforma stb.).

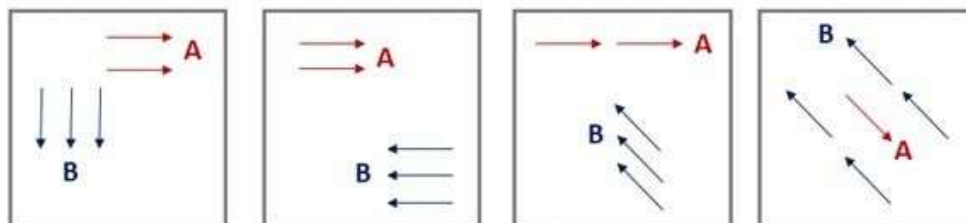
5.2.3.2. Ha az együttes kéziszer csapat tornászai kör alakzatot vesznek fel egyidejűleg vagy nagyon gyorsan egymás után, minden tornásznak különböző irányú lesz a mozgása, ezért a **R** nem érvényes.

2. példa: Különböző irányok



5.2.3.3. Ha az együttes kéziszer csapat tornászai a **R**-t **alcsoportokban** hajtják végre, minden alcsoport használhat **különböző irányt**. Egy alcsoport minden tornászának ugyanabba az irányba kell végrehajtania a helyváltoztatás: amint az **A** csoport tornászai befejezték a **R**-t, a **B** csoport tornászai elkezdhetik azt. Ha ez a követelmény nem teljesül, a **R** nem érvényes.

3. példa: **R** végrehajtása alcsoportokban



stb.

5.2.4. R három komponensből áll és csak akkor érvényes, ha mind a három összetevőt az együttes kéziszer csapat mind az 5 tornáza teljesíti:

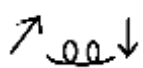
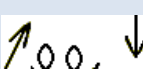


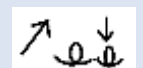


5.2.4.1. A kéziszer **magas dobása (a tornász magasságának több, mint kétszerese)** az első fordulat bemutatása előtt vagy az első fordulat alatt (#3.7.1). **A kis dobás nem érvényes.**

5.2.4.2. **Minimum 2 teljes, dinamikus testfordulat („bázisfordulat”)**

- A kéziszer repülése alatt legalább 2, 360°-os bázisfordulatot kell végrehajtani.
- A két bázisfordulatot megszakítás nélkül kell végrehajtani (fordulatok közötti további lépések nélkül) a **R** bármely szakaszában.
- A két bázisfordulat előtt vagy után végrehajtott további lépés a pontatlan repülési ív miatt: **R** érvényes **kiviteli levonással**.

5.2.4.3. **A kéziszér elkapása az utolsó fordulat után vagy az utolsó fordulat bármely szakaszával összehangoltan.**

- **Megjegyzés a karikához és labdához:** a kéziszert el lehet kapni közvetlenül a talajról történő visszapatintás után, feltéve, hogy **a visszapatintás nem magasabb a térd szintjénél** és az elkapást kéz nélkül hajtották végre
- **Megjegyzés a szalaghoz:** a szalagbot **bármely részét** el lehet elkapni, hogy érvényes legyen (**a helytelen elkapásért kivételi levonás adható**).

Magyarázatok: Követelmények		
R	Magyarázatok	Érvényesség
	Magas dobás, két bázisfordulat a repülés alatt, elkapás	R2
	Magas dobás, két bázisfordulat a repülés alatt, két lépés, elkapás	R2 Követelmények teljesültek; E levonás: 0.30 pont a pontatlan repülési ív miatti két lépésért
	Magas dobás, egy bázisfordulat a repülés alatt, elkapás	Nem érvényes: Csak egy fordulat a repülés alatt
	Magas dobás a fordulat közben, elkapás a fordulattal	Nem érvényes: Nincs fordulat a repülés alatt
	Magas dobás, első bázisfordulat a repülés alatt, elkapás a második bázisfordulattal	Nem érvényes: Csak egy fordulat a repülés alatt
	Magas dobás az első fordulattal, egy fordulat a repülés alatt, elkapás	Nem érvényes: Csak egy fordulat a repülés alatt
	Magas dobás, első bázisfordulat, köztes lépések, második bázisfordulat, elkapás	Nem érvényes: Megszakítás (két köztes lépés) a két bázisfordulat között. E levonás 0.30 pont a pontatlan repülési ív miatti két lépésért

5.3. Bázisfordulatok

A test két **bázisfordulatát** kell végrehajtani:

- A kéziszér repülése alatt
- **Teljes, 360°-os fordulattal**
- Megszakítás nélkül (köztes lépés a fordulatok között)
- Bármely tengely körül
- A talajra való ereszkedéssel vagy nélkül
- A test forgástengelyének megváltoztatásával vagy nélkül

5.4. A test fordulatainak típusa: a két bázisfordulat és minden további fordulat a következő táblázatokban felsorolt, teljes, 360°-os fordulatok elemek bármely verziója lehet:

- Preakrobatikus elemek
- Független tengely körüli fordulatok (**beleértve a 0.10 értékű, 360° vagy több fordulattal végrehajtott DB-t**)
- **0.20 pont vagy magasabb értékű, 360° vagy több fordulattal végrehajtott DB** (lásd **DB** táblázatok # 9; 13)

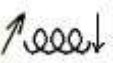
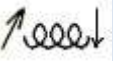

5.4.1. **DB ismétlése nem engedélyezett, kivéve sorozat esetén (#2.2.7-2.2.8.): egy izoláltan használt DB nem ismételhető meg DB kritériumként a R során (nem érvényes kritérium). A R alatt használt DB nem ismétlődhet meg DE alatt.**

5.4.2. Az olyan **DB**, amely több fordulatot is tartalmaz egyetlen lendületvétellel, egy fordulatnak számít, kivéve a köztes lépésekkel végrehajtott malomforgót (lásd # 5.9.3.1.).




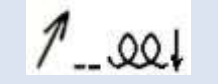

5.4.3. **Preakrobatikus elemek (lásd egyéni gyakorlatok # 4.3.2)**

- 5.4.4. Ha egy tornász megváltoztatja a test forgástengelyét vagy technikáját a preakrobatikus elem során, akkor a test fordulatanak első fázisa határozza meg a preakrobatikus elem osztályozását.
Példa: Bógni előre, oldalra befejezve cigánykerékben = bógni előre
Példa: Oldalirányú fordulat törzshajlítással hátra, befejezés mellkason gurulással = oldalirányú fordulat
- 5.4.5. Preakrobatikus elemek használhatók a R-ban, ugyanazt kell végrehajtania mind az 5 tornásznak izoláltan, sorozatban vagy egy R-n belül tetszőleges sorrendben ismételve. A R, amelynek a fordulatai különböznek az 5 tornásznál, nem érvényes (**nincs levonás**).
- 5.4.6. **A preakrobatikus elemek minden csoportja egyszer használható R-ban vagy DE-ben; ugyanaz a preakrobatikus csoport nem használható a R-ban és a DE-ben is.**
- 5.4.7. 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 egy **rövid megállás (legfeljebb 1 másodperc) megengedett a kéziszer elkapása érdekében.**
- 5.4.8. A repülési fázis vagy a kézállásban történő megállás (**több, mint 1 másodperc**) a preakrobatikus elem nem engedélyezett végrehajtása. A nem megfelelő technikával bemutatott preakrobatikus elemek nem érvényesek. **Kiviteli levonás:** 0.30 pont.
- 5.4.9. **Függőleges tengely körüli fordulatok (lásd egyéni gyakorlatok # 4.3.6.)**
- 5.4.10. A függőleges tengely körüli fordulatok használhatók a R-ban, ugyanazt kell végrehajtania mind az 5 tornásznak izoláltan, sorozatban vagy egy R-n belül tetszőleges sorrendben ismételve.
- 5.5. **Érték:** a R alapértéke (minimum 2 bázisfordulat, minden fordulat teljes, 360°-os) **0.20**.
- 5.6. A R alapértéke további kritériumok teljesítésével tovább növelhető. A további kritériumok végrehajthatók a kéziszer dobása, a kéziszer repülése alatt és/vagy a kéziszer elkapása közben.
- 5.6.1. A R értékét az 5 tornász által végrehajtott legalacsonyabb fordulatszám és a kritériumok száma határozza meg.
- 5.7. **A R további kritériumainak összefoglaló táblázata a kéziszer **dobása** és repülése alatt**

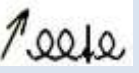
Kéziszer repülése alatt	
Jelölés	Hozzáadott kritérium R + 0.10 vagy 0.20 minden alkalommal
R3 R4 stb.	A test tengelye körüli további, teljes, 360°-os fordulata a kéziszer dobásánál , a repülése alatt vagy elkapás a végső fordulat bármely fázisával összehangolva.
Z	A test tengelyének vagy szintjének változtatása a fordulat alatt (minden R-ban csak egy kritérium érvényes: a tengelyváltás vagy a szintváltás – nem mindkettő). *Két szint: 1. repülés/állás és 2. talajhelyzet
Sorozatok + 0.20	Három vagy több azonos, megszakítás nélküli preakrobatikus fordulat a frontális vagy szagittális tengely körül (#4.3.2.) a repülés alatt, (bármely irányú) malomforgó és forgóugrás esetén lásd #5.9.3.1.

Magyarázatok: Hozzáadott kritérium a R-hoz a kéziszer repülése alatt		
R	Magyarázat	Érték
	Magas dobás, három fordulat (Chaine) a repülés alatt, elkapás	R3
	Magas dobás, három bukfcenc a dobás alatt, elkapás	R3 + 0.20 Fordulat sorozat a vízszintes tengely körül
	Magas dobás az első bázisfordulattal, két további fordulat a dobás alatt, elkapás	R3







- 5.7.1. A további fordulatok a két bázisfordulat után értékelhetők és további lépésekkel is érvényesek: minden helyesen végrehajtott kritérium **E levonással** együtt lesz érvényes a pontatlan repülési ív és az esetleges további technikai hibák miatt.

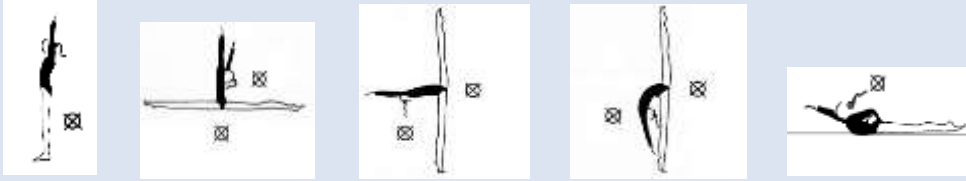

Magyarázatok		
	<i>Magas dobás, három fordulat a repülés alatt, három lépés, elkapás</i>	R3 <i>Követelmények teljesültek; E levonás 0.50 pont a pontatlan repülési ív miatti három lépésért</i>
	<i>Magas dobás, két bázisfordulat megszakítás nélkül, két köztes lépés, harmadik fordulat, elkapás</i>	R3 + E levonás 0.30 pont a pontatlan repülési ív miatti két lépésért
	<i>Magas dobás, két bázisfordulat megszakítás nélkül, három köztes lépés, harmadik fordulat, elkapás</i>	R3 + E levonás 0.50 pont a pontatlan repülési ív miatti három lépésért
	<i>Magas dobás, két köztes lépés, két fordulat, elkapás</i>	R2 + E levonás 0.30 pont a pontatlan repülési ív miatti két lépésért
	<i>Magas dobás, egy fordulat, két köztes lépés, két fordulat, elkapás</i>	R2 + E levonás 0.30 pont a pontatlan repülési ív miatti két lépésért <i>A további fordulatok csak a két bázisfordulat teljesítése után értékelhetők</i>



- 5.7.2. A kéziszser elkapása után elindított fordulat nem érvényes.

Magyarázatok		
	<i>Magas dobás, két bázisfordulat a repülés alatt, kéziszser elkapása, harmadik fordulat</i>	R2













- 5.8. A R általános kritériumainak összefoglaló táblázata a kéziszser dobása és elkapása során

Jelölés	Általános kritérium minden kéziszser esetén + 0.10 minden alkalommal
	Látótéren kívül
	Kéz segítsége nélkül
	Elkapás a fordulat közben: csak akkor érvényes, ha a két kritériummal együtt hajtják végre:  és 
	Láb/lábak alatt

Magyarázatok: R általános, hozzáadott kritériumai	
⊗	<p>Látótéren kívül Példák a „látótéren kívüli” területekre:</p>  <p>Dobás és/vagy elkapás látótéren kívül:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hátra hajlás közben vagy hátrafelé végrehajtott fordulatos elemnél: a dobásban/elkapásban résztvevő karnak a függőleges helyzetnél hátrébb kell lennie Nem érvényes labda esetén, ha két kézzel a nyak mögött kapják el a két kar hajlításával. A test előtt vagy oldalt végrehajtott elemek nem használhatók erre a kritériumra még akkor sem, ha a törzs hátra hajlásban van. Ha egy tornász arccal felfelé fekszik a törzsével a talajon, a karjai nem nyúlhatnak túl a függőleges helyzetet, ezért ez a pozíció nem minősül „látótéren kívüli” végrehajtásnak. 
≠	<p>Kéz segítsége nélkül Nem érvényes:</p> <ul style="list-style-type: none"> közvetlen elkapás karon körzéssel (○); vegyes elkapás (); a kéziszser dobása/elkapása kézháton.

Magyarázatok: R általános, hozzáadott kritériumai a kéziszser elkapása „alatt”		
R	Magyarázat	Érték
 ⊗ ≠	<p><i>Magas dobás, két bázisfordulat a repülés alatt, elkapás a harmadik fordulattal, látótéren kívül, kéz segítsége nélkül</i></p>	<p>R3 +  ⊗ ≠ 0.30+0.10+0.10+0.10=0.60</p>

5.9. A R **specifikus** további kritériumainak összefoglaló táblázata a kéziszers dobása és elkapása során

Jelölés	A dobás speciális kritériumai + 0.10 minden alkalommal	Jelölés	Az elkapás speciális kritériumai + 0.10 minden alkalommal
	Áthaladás a karikán (○) A kéziszers dobása közben a test egészével vagy egy részével. Legalább két nagy testrésznek át kell haladnia a karikán. Példa: fej + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb.		Áthaladás a karikán (○) A kéziszers elkapása közben a test egészével vagy egy részével. Legalább két nagy testrésznek át kell haladnia a karikán. Példa: fej + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb.
	Dobás a talajról visszapattanásból Dobás a talajon gurulásból		Közvetlen újradobás: azonnal, megállás nélkül – minden kéziszers Közvetlen újradobás a testtel: megállás nélkül, a test bármely részével, kivéve kar/karok és kéz/kezek – minden kéziszers („újradobás” kritérium nem alkalmazható, ha a visszapattintás a kar(ok) vagy kéz/kezek segítségével történik, ennél az elkapásnál a következő érvényes: ≠)
			Visszapattintás a talajról és azonnal elkapás: A kéziszers közvetlenül a talajról érkezik. Csak akkor érvényes karika és labda esetén, ha a kéz segítségével nélkül hajtják végre: ≠. Visszapattintás nem lehet magasabb a térd szintjénél.
	Pörgetett dobás a tengely körül (Karika ○)		Közvetlen elkapás testen gurítással Nem érvényes: ≠ hozzáadott kritérium, ha karral/kézrel történik az elkapás (a tenyér helyzetétől függetlenül)
	Két nyitott buzogány dobása (⚡): <ul style="list-style-type: none"> Egyszerre Aszimmetrikusan Kánonban (dupla vagy tripla) Aszimmetrikus dobások: Végrehajthatók egyszerre egy vagy két kézzel. A két buzogány mozgásának repülés közben eltérő alakúnak vagy amplitúdójúnak kell lenniük (egyik dobás magasabb, mint a másik) és eltérő síkban vagy irányban kell bemutatni. Kánon dobás (dupla vagy tripla): Mindkét buzogánynak egyszerre a levegőben kell lennie a kánon dobás egy része alatt, függetlenül az első fordulat kezdetétől.		Két nyitott buzogány elkapása (⚡) egyszerre
			Labda (●) elkapása egy kézzel (a test további segítségével nélkül, beleértve a másik kezét) Buzogány (⚡) elkapása azzal a kézzel, amelyik tartja a másik buzogányt
			Karika (○) közvetlen elkapása körzessel a test egyéb részén További kritérium „kéz segítségével nélkül”: ≠ nem érvényes karon körzés esetén
			Buzogány vegyes elkapása (⚡) Nem érvényes további kritérium: ≠
DB	Dobás DB-vel (értéke 0.20 vagy több) 360°-os fordulattal vagy többel. A végrehajtás nem engedélyezett forgás nélküli DB-vel.	DB	Elkapás DB-vel (értéke 0.20 vagy több) 360°-os fordulattal vagy többel. A végrehajtás nem engedélyezett forgás nélküli DB-vel.

Magyarázatok: Alapfordulatok kánon dobás esetén

Kánon dobás: Két buzogány egymás utáni dobása, mely során mindkét buzogány egy időben a levegőben van.


Az egyik buzogányt elkaphatja a bázisfordulatok kezdete előtt, a másik buzogányt pedig a R végén vagy az utolsó fordulat közben. Az első buzogányt el lehet kapni a bázisfordulatok alatt is, amennyiben nincs megszakítás a két bázisfordulat között a buzogány elkapása miatt.

5.9.1. Közvetlen újradobás/visszapattintás megállás nélkül a test különböző részeiről vagy a talajról

():

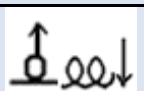



- Az újradobás/visszapattintás a **R** fő akciójának része (a **R** kezdő dobásának része). Ahhoz, hogy a **R** érvényes legyen, el kell kapni az újradobást/visszapattintást.
- Az újradobás/visszapattintás során végrehajtott kritériumok érvényesek.
- A kéziszers elkapása során végrehajtott kritériumok nem értékelhetők a R részeként az újradobás/visszapattintás után, mivel a legtöbb esetben az újradobás/visszapattintás magassága nem azonos a kezdő dobás magasságával.



5.9.1.1. Szalagnál a „bumeráng” során nem érvényes az „újradobás” kritérium a **R**-ban; a **R** nem érvényes a „bumeráng” egyik fázisában sem (dobás vagy újradobás).

5.9.2. A karika elkapása körzéssel más testrészen (): Ha a könyökkel, nyakkal vagy lábbal **stb.** (**nem karral**) hajtják végre, ez a kritérium, valamint a „kéz segítsége nélkül” kritérium is érvényes lesz.

5.9.3. A 360° vagy annál több fordulatú, 0.20 pont vagy annál magasabb értékű DB legfeljebb egyszer használható minden **R**-ban és a fordulat érvényes lesz **DB** elemként:

- A **360° vagy annál több fordulatú DB 0.20 pont vagy annál nagyobb** értékkel hajtható végre **a kéziszers dobása vagy elkapása közben**.
- Ha a **DB**-t dobás közben hajtják végre, de a kéziszers leesik a **R** végén, a **DB** érvényes (a **R** nem érvényes).
- A **R** nem tartalmazhat nem fordulatos **DB**-t.
- **DB ismétlése nem engedélyezett, kivéve sorozat esetén (#2.2.7-2.2.8.): egy izoláltan használt DB nem ismétlődhet meg DB kritériumként a R során (nem érvényes kritérium). A R alatt használt DB nem ismétlődhet meg DE alatt.**

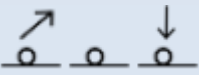


Magyarázatok: Fordulatos DB R-ban		
R	Magyarázat	Érték
	Magas dobás az első fordulattal (DB), két bázisfordulat a repülés alatt, elkapás	$R3 + DB 0.30+0.10=0.40$ 1 DB érvényes
	Magas dobás, két bázisfordulat a repülés alatt, elkapás a harmadik fordulattal (DB)	$R3 + DB 0.30+0.10=0.40$ 1 DB érvényes
	Magas dobás, az első fordulat a dobás alatt, elkapás a második fordulattal (DB)	R nem érvényes: Hiányzik a két bázisfordulat a repülés alatt 1 DB érvényes
	Magas dobás az első fordulattal (DB), a második fordulat a repülés alatt, elkapás	R nem érvényes: Hiányzik a két bázisfordulat a repülés alatt 1 DB érvényes

	<i>Magas dobás, az első fordulat a repülés alatt, második fordulat a repülés alatt (DB, harmadik fordulat a repülés alatt, elkapás</i>	<i>R nem érvényes (# 5.9.3) DB nem érvényes</i>
	<i>Magas dobás, attitude forgás (720°) a repülés alatt, elkapás</i>	<i>R nem érvényes (# 5.4.2) 1 DB érvényes a repülés alatt (# 2.7.1.1.)</i>

5.9.3.1. **Három azonos DB sorozat fordulattal – forgó ugrások és malomforgók (bármely irányú): a R értéke + 0.20 ponttal nő sorozatok esetén (lásd #5.7.)**

A gyakorlat során **csak** forgó ugrások és/vagy malomforgók sorozata használható a R-ban, a következőképpen végrehajtva:

- **Forgó ugrás:** kéziszser dobása az első **DB** alatt, a második **DB** bemutatása a repülés alatt és elkapás a harmadik **DB**-vel (lásd #2.7.1.1.).
- **Malomforgók:** kéziszser dobása az első **DB** alatt, a második **DB** bemutatása a repülés alatt és elkapás a harmadik **DB**-vel vagy közvetlenül utána.

Példák/magyarázatok: 3 azonos DB sorozat fordulattal R-ban		
R	Magyarázat	Érték
	<i>Magas dobás forgó ugrással, forgó ugrás a repülés alatt, elkapás a harmadik forgó ugrással</i>	<i>R3 + sorozat + DB 0.30 + 0.20 + 0.10 = 0.60 3 DB</i>
	<i>Magas dobás, első malomforgó (lépés), második malomforgó (lépés), elkapás a harmadik malomforgóval</i>	<i>R3 + sorozat + DB 0.30 + 0.20 + 0.10 = 0.60 3 DB</i>
	<i>Magas dobás, első malomforgó, második malomforgó, harmadik malomforgó (köztes lépések nélkül) elkapás</i>	<i>R3 + sorozat 0.30 + 0.20 = 0.50 1 DB</i>
Stb.		

5.10. A R **nem** érvényes a következő esetekben:

- Kéziszser kis dobása
- Hiányzik a két bázisfordulat a kéziszser repülése alatt
- **Az együttes kéziszsercsapat tornászai által végrehajtott összes fordulat nem azonos**
- Befejezetlen 360°-os fordulat a bázisfordulatoknál
- Megszakítás a két bázisfordulat között
- Kéziszser ejtése
- **A szalag elkapása az anyagon (a szalagbot helyett)**
- A R 2 **DB**-vel van végrehajtva: egy a dobással és egy az elkapással (kivéve sorozatban)
- **A R fordulat nélküli DB-vel van végrehajtva**
- **DB** végrehajtása repülés közben (kivéve sorozatban)
- Kéziszser elkapása a zene befejezése után
- Preakrobatikus elem végrehajtása helytelen technikával
- Az irányokra vonatkozó követelmények nem teljesülnek az 5 tornász/alcsoportok esetén

6. NEHÉZSÉGEK EGYÜTTMŰKÖDÉSSEL (DC)

6.1. Meghatározás: Az együttes kéziszercsapat gyakorlatokat a tornászok **együttműködése** jellemzi, mely során minden tornász kapcsolatba lép egy vagy több kéziszerrerrel és egy vagy több partnerrel.

Az együttműködési nehézségekhez harmonikus koordináció szükséges a tornászok között:

- Mind az 5 tornász együtt vagy alcsoportokban (duó, trió stb.)
- Változatos helyváltoztatással, iránnyal, térformában
- A partnerekkel való közvetlen érintkezéssel vagy nélkül (test vagy kéziszér)
- Fordulattal vagy nélkül
- Egy vagy több tornász lehetséges felemelésével
- A kéziszerre vagy a tornászra való lehetséges támaszkodással

6.2. Együttműködések típusai

6.2.1. Az együttműködés különböző típusai a következők:

- 6.2.1.1. Együttműködés a kéziszér magas vagy hosszú dobása nélkül (**CC**)
- 6.2.1.2. Együttműködés a kéziszerek magas dobásával és dinamikus testfordulat a kéziszér repülése alatt (**CR**)
- 6.2.1.3. Együttműködés több kéziszér dobásával ($c \rightarrow$)
- 6.2.1.4. Együttműködés több kéziszér elkapásával ($c \Downarrow$)
- 6.2.1.5. Együttműködés a tornász emelésével/támogatásával (**CL**)

6.2.2. Az együttes kéziszercsapat által végrehajtott együttműködések szabadon választhatók a következő követelmények mellett:

- minimum **3 CC**
- **minimum 3 CR**
- **minimum 3 izolált $c \rightarrow$ / $c \Downarrow$** (ennél a követelménynél az izolált $c \rightarrow$ és izolált $c \Downarrow$ az együttes kéziszercsapat által választható, de nem kombinálható CR-rel)

Levonás: 0.30 pont minden hiányzó **előírt együttműködésért a 6.2.2. szerint**

6.3. Követelmények: Minimum 9 (lásd #6.2.2.), maximum 18 DC időrendi sorrendben értékelve

6.3.1. Ha egy együttes kéziszercsapat több, mint 18 **DC**-t mutat be, a további **DC**-k a limit felett nem értékelhetők (**nincs levonás**).

6.3.2. Részvétel: Az együttműködés akkor érvényes, ha mind az 5 tornász részt vesz benne. Az együttműködés vége az, amikor a fő akció(ka)t végző tornász(ok) elkapta(k) a kéziszert (az utolsó dobást vagy a visszadobást elkapta(k)). Egy új együttműködés csak akkor kezdődik, amikor az előző együttműködési nehézség a leírtak szerint befejeződött.

6.3.3. Mind az 5 tornásznak, még ha különböző szerepekben is, de részt kell vennie az együttműködési akció(k)ban egymással, hogy érvényes legyen:

- közvetlen érintkezéssel,
- érintkezés nélküli áthaladással a tornász felett, alatt vagy rajta keresztül
- a kéziszerek segítségével

6.3.4. Részvétel alcsoportokban

- 6.3.4.1.** Az alcsoportoknak ugyanazt a **DC**-t kell végrehajtaniuk; az egy alcsoport által végrehajtott alacsonyabb értékű együttműködés határozza meg az együttes kéziszercsapat számára az együttműködés értékét.
- 6.3.4.2.** A két alcsoportot össze kell kapcsolni, hogy „egyetlen” együttműködést hozzanak létre; a kapcsolat a két alcsoport között történhet a kéziszerek dobásával vagy gurításával. Az alcsoportok által végrehajtott legalacsonyabb érték lesz érvényes.
- 6.3.4.3.** 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.

Együttműködések alcsoportokban végrehajtva
Magyarzatok/példák
<i>Ha 3 tornász egy típusú együttműködést hajt végre és ugyanebben az időben a másik 2 tornász egy más típusú együttműködést hajt végre, akkor az egymástól független/különböző alcsoportok együttműködése nem érvényes, mert nem mind az 5 tornász vesz részt a közös együttműködésben.</i>

6.4. Együttműködés a kéziszér magas vagy hosszú dobása nélkül (CC)

- 6.4.1. Meghatározás:** az együttes kéziszercsapat mind az 5 tornásza közvetlen kapcsolatot hoz létre (a tornász(ok) érintkezésével) és/vagy a kéziszerek segítségével: kis dobás, gurítás a testen vagy a talajon, pattintás, visszapattintás, lökés, csúsztatás, áthaladás a kéziszeren.

Megjegyzés: az együttműködésnek ez a fajtája nem érvényes magas vagy hosszú dobás esetén

- 6.4.2.** A **CC** együttműködések végrehajthatók együtt vagy alcsoportokban.
- 6.4.3.** A **CC** alapértéke **0.30**.
- 6.4.4.** A **CC** együttműködések olyan összekötések, amelyben **legalább 3 azonos műveletet hajtanak végre egymás test- vagy kéziszérkapcsolatokkal:**
- 1 tornász ugyanazt a műveletet hajtja végre legalább háromszor (**minimum 3 művelet**) egymás után

VAGY

- több tornász ugyanazt a műveletet hajtja végre egymás után, összesen legalább 3-at


- 6.4.4.1.** Érvényes műveletek, amelyek végrehajthatók:

- Kéziszerek kiosztása
- Emelés/támaszkodás a tornászokra vagy a kéziszerre
- A kéziszér átvitele egyik tornásztól a másikig
- Egy kéziszér visszadobás/továbbítása

- 6.4.4.2.** **Preakrobatikus elemek használhatók CC során; ugyanaz a preakrobatikus elemcsoport használható egy alkalommal CC-ben és egy alkalommal CR-ben.**

- 6.4.4.3. A **CC** értéke további kritériumok teljesítésével növelhető, ha a fő akciót végző tornász(ok) azonos módon hajtják végre a #6.4.4. pont szerint: minden kritérium + 0.10 pont egy alkalommal egy **CC** esetén

Jelölés	Minden kritérium + 0.10 pont, egy alkalommal egy CC esetén
⊗	Látótéren kívül
≠	Kéz segítségével nélkül

Magyarázatok: R általános, hozzáadott kritériumai	
⊗	<p>Látótéren kívül Példák „látótéren kívüli” területekre:</p>  <p>Megjegyzések:</p> <ul style="list-style-type: none"> A test előtt vagy oldalt végzett elemek nem érvényesek erre a kritériumra még akkor sem, ha a törzs hátra hajlásban van. Amikor egy tornász a törzsével a talajon arccal felfelé fekszik, a karok nem helyezhetők függőleges helyzetnél hátrébb, ezért az ilyen testhelyzet esetén a „látótéren kívüli” kritérium nem alkalmazható
≠	<p>Kéz segítségével nélkül</p> <p>A kéziszernak önálló technikai mozgást kell végeznie, amely elindítható:</p> <ul style="list-style-type: none"> a test egy részének impulzusával a kéz/kezek kezdeti impulzusával, de ezt követően a kéziszernak képesnek kell lennie arra, hogy teljesen önálló mozgást végezzen a kéz/kezek nélkül <p>Nem érvényes a „kéz segítségével nélkül” a következő fő akcióknál:</p> <ul style="list-style-type: none"> közvetlen elkapás kis dobásból karon körzéssel (○); vegyes elkapás kis dobásból (); a kéziszernak kis dobása/elkapása kézháton

- 6.4.4.4. További érvényes műveletek, amelyek végrehajthatók:

- Áthaladás a partnerek felett, alatt vagy rajtuk/kéziszernakjukon keresztül
- Az olyan „építmény” létrehozása egymással összeillesztett kéziszernakokkal, amely formában mind az 5 kéziszernak egyértelműen 1 másodpercig rögzítve van, érvényes **CC**-nek számít.
Kivétel: egy kép szükséges mind az 5 kéziszernak és tornásszal (nem minimum 3). A gyakorlat kezdő- és végpóza nem minősül ilyen típusú **DC**-nek.
- Ezen műveletek értékét nem lehet kritériumokkal növelni.

6.5. Együttműködés a kéziszér magas/hosszú/nagy dobásával és dinamikus testfordulat végrehajtása a kéziszér repülése közben (CR)

6.5.1. A dobás és elkapás követelményei CR-ben:

6.5.1.1. **Magas dobás:** a tornász magasságának több, mint kétszerese

6.5.1.2. **Hosszú dobás:** 8 méter távolság

6.5.1.3. **Nagy dobás:** magas és hosszú

6.5.2. A CR meghatározása: egy vagy több tornász, akik a következő elemsorozatot hajtják végre „fő műveletként”:

6.5.2.1. A saját kéziszér magas/hosszú/nagy dobása egy vagy több tornász által, *ezt követi*

6.5.2.2. Dinamikus elem fordulattal a kéziszér repülése alatt, a kéziszér irányának vizuális elvesztésével, *majd ezután*

6.5.2.3. Saját vagy partner kéziszérének azonnali elkapása a kéziszér repülése alatt végrehajtott a dinamikus testfordulat és a kéziszér irányának vizuális elvesztése után

6.5.3. Az együttműködés vége az, amikor a fő akció(ka)t végző tornász(ok) elkapták a kéziszert (a végső dobást vagy a visszadobást elkapták).

6.5.4. A kéziszér dobása CR-ben

6.5.4.1. A tornász saját kéziszérének **dobása** jelzi a **CR** kezdetét

6.5.4.2. A kéziszert **dobhatja** közvetlenül a partnernek vagy magának

6.5.4.3. A dobást el lehet végezni a fordulat közben, hogy további kritériumokat teljesítsenek a dobással, de a #6.5.2.2. pontban meghatározott alapdefinícióknak teljesülnie kell (**fordulat a repülés alatt**), és magának a fordulattal végrehajtott dobásnak nincs további értéke.

6.5.5. Kéziszér elkapása CR-ben

6.5.5.1. A saját vagy partner kéziszérének **elkapását** közvetlenül a fordulattal végrehajtott dinamikus elem után kell teljesíteni.

6.5.5.2. A partner kéziszérének elkapása közvetlenül a fordulattal végrehajtott dinamikus elem után: a kéziszérnek repülnie kell hosszú/magas/nagy dobásból, miközben a tornász fordulatot hajt végre. Amennyiben a tornász fordulata után kezdődik a dobás, az együttműködés nem érvényes.

6.5.5.3. Az elkapás részét képezheti újabb fordulat az elkapás további kritériumainak teljesítése érdekében, de a #6.5.2.2. pontban meghatározott alapdefinícióknak teljesülnie kell (**fordulat a repülés alatt**) és magának a fordulattal végrehajtott elkapásnak nincsen további értéke.

6.5.5.4. Ha a fő műveletet végző tornász(ok) elkapja(k) a kéziszert, az a **CR** végét jelenti. Bármilyen típusú új együttműködés nem értékelhető az együttműködés vége előtt.

6.5.5.5. **A kéziszér visszapattintása vagy gurítása lehet a kéziszér „elkapása” (az elkapásra vonatkozó további kritériumok teljesítése céljából) mindaddig, míg a visszapattintott vagy gurított kéziszert elkapják. Az együttműködés akkor ér véget, amikor a visszapattintott vagy gurított kéziszér elkapása befejeződött.**



6.5.6. Dinamikus elemek fordulattal a CR-ben:




Fordulatok típusai: a következő táblázatokban felsorolt fordulatok elemek csoportjainak bármely változata:

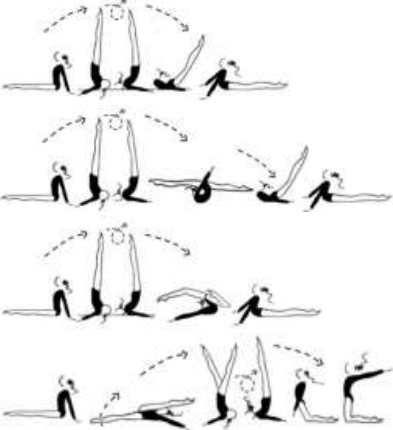


- Preakrobatikus elemek
- Függőleges tengely körüli fordulatok (**beleértve a 0.10 értékű, 360° vagy több fordulattal végrehajtott DB-t**)
- **0.20 pont vagy magasabb értékű, 360° vagy több fordulattal végrehajtott DB** (lásd **DB** táblázatok # 9; 13)

- 6.5.7.** A preakrobatikus elemek minden csoportját **egyszer lehet használni CR-ben** izoláltan, sorozatban vagy bármilyen sorrendben ismételve egy **CR-en** belül.
- 6.5.7.1.** Ha a preakrobatikus elemek egy csoportja **megismétlődik** (izoláltan vagy sorozatban) egy **másik CR-ben** (függetlenül az eltérő variációtól), a **második CR nem érvényes**.
- 6.5.7.2.** A preakrobatikus elemek minden csoportja végrehajtható talajon/partnereken és a partnerek támogatásával. Ezek különböző elemeknek tekinthetők.
- 6.5.7.3.** **Ugyanaz a preakrobatikus elemcsoport felhasználható egy alkalommal CC-ben és egy alkalommal CR-ben.**
- 6.5.8.** 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 egy **rövid szünet (legfeljebb 1 másodperc) megengedett a kéziszerszerek elkapása érdekében**.
- 6.5.9.** A repülési fázis vagy a kézállásban történő megállás **(több, mint 1 másodperc)** a preakrobatikus elem nem engedélyezett végrehajtása. Ebben az esetben a preakrobatikus elem nem érvényes.
- Kiviteli levonás 0.30 pont.**

6.5.9.1. Preakrobatikus elemek

Szám	Csoport	Példák a különböző variációs lehetőségekre	
1	Bógni előre	<p>Kiinduló helyzet: Állás, térdelés, ülés stb.</p> <p>Köztes támasz: Egy kéz, két kéz, könyök, fej stb.</p> <p>Befejező helyzet: Állás, térdelés, ülés stb.</p> <p>Lábmozgás: Haránt spárga, oldalspárga, lábak mozgatása együtt bármely fázisban, lábtartás csere, körbevitel, bokaütő, tekerés stb., hajlított vagy nyújtott térdel/térdekkel</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 	
2	Bógni hátra	<p>Kiinduló helyzet: Állás, térdelés, ülés stb.</p> <p>Köztes támasz: Egy kéz, két kéz, könyök, fej stb.</p> <p>Befejező helyzet: Állás, térdelés, ülés stb.</p> <p>Lábmozgás: Haránt spárga, oldalspárga, lábak mozgatása együtt bármely fázisban, lábtartás csere, körbevitel, bokaütő, tekerés stb., hajlított vagy nyújtott térdel/térdekkel</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 	
3	Cigánykerék	<p>Kiinduló helyzet: Állás, térdelés stb.</p> <p>Köztes támasz: Egy kéz, két kéz, könyök, fej, mellkas, nyak stb.</p> <p>Befejező helyzet: Állás, térdelés, ülés stb.</p> <p>Lábmozgás: Oldalspárga, lábak mozgatása együtt bármely fázisban, lábtartás csere, bokaütő stb. hajlított vagy nyújtott térdel/térdekkel</p>	
4	Bukfenc előre	<p>Kiinduló helyzet: Állás, térdelés stb.</p> <p>Technika: Fejen át, vállon át stb.</p> <p>Befejező helyzet: Állás, térdelés, ülés, spárganyitás stb.</p> <p>Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyitással stb. hajlított vagy nyújtott térdel/térdekkel</p>	
5	Bukfenc hátra	<p>Kiinduló helyzet: Állás, térdelés, ülés stb.</p> <p>Technika: Fejen át, vállon át stb.</p> <p>Befejező helyzet: Állás, térdelés, ülés, spárganyitás, őz pozícióban stb.</p> <p>Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyitással stb. hajlított vagy nyújtott térdel/térdekkel</p>	

<p>6</p>	<p>Hashinta előre</p>	<p>Kiinduló helyzet: Állás, térdelés, fekvőhelyzet stb. Befejező helyzet: Állás, térdelés, spárganyítás stb. Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyítással stb. hajlított vagy nyújtott térddel/térdekkel</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 
<p>7</p>	<p>Hashinta hátra</p>	<p>Kiinduló helyzet: Állás, térdelés stb. Befejező helyzet: Fekvő helyzet, térdelés, spárganyítás stb. Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyítással stb. hajlított vagy nyújtott térddel/térdekkel</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 
<p>8</p>	<p>Vállon átfordulás előre</p> <p>(hátra-hajlásból mellkasra gördülés, vállon áthaladás kiszúrással, háton gurulás)</p>	<p>Kiinduló helyzet: Állás, térdelés stb. Befejező helyzet: Ülés stb. Lábmozgás: Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyítással stb. hajlított vagy nyújtott térddel/térdekkel</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 

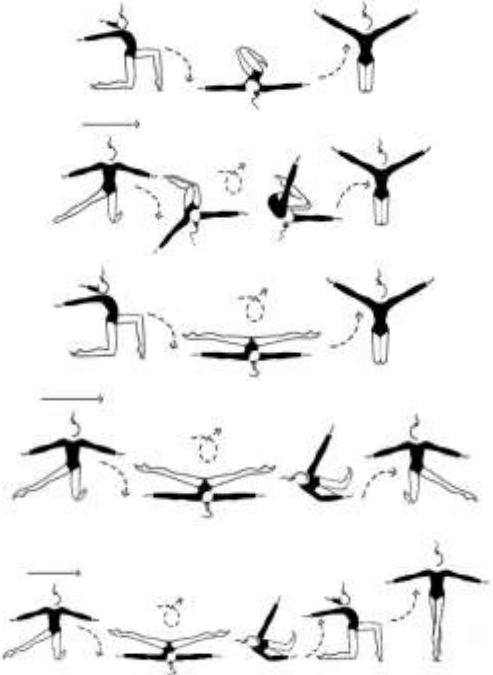
<p>9</p>	<p>Vállon átfordulás hátra</p> <p>(háton gurulás, vállon áthaladás kiszúrással, hátra-hajlással mellkasra gördülés)</p>	<p>Kiinduló helyzet: Befejező helyzet: Lábmozgás:</p>	<p>Állás, ülés stb. Fekvőhelyzet, térdelés, spárganyítás stb. Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyítással stb. hajlított vagy nyújtott térdel/térdekkel</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 
<p>10</p>	<p>Oldal irányú fordulat hídon keresztüli áthaladással, spárganyítással</p>	<p>Kiinduló helyzet: Befejező helyzet: Lábmozgás:</p>	<p>Térdelés, állás stb. Állás Spárganyítás hátrahajlással</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 
<p>11</p>	<p>Oldal irányú fordulat törzs-hajlítással hátra</p>	<p>Kiinduló helyzet: Köztes támasz: Támaszkodási lehetőségek: Befejező helyzet: Lábmozgás:</p>	<p>Állás, térdelés stb. Egy kéz, két kéz, könyök, mellkas stb. 1-2 lábás hídon való áthaladással, vagy talajról indított lábakkal</p> <p>Állás, térdelés, fekvőhelyzet stb. Lábak mozgatása együtt, egymás után, spárganyítással stb. hajlított vagy nyújtott térdel/térdekkel</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 
<p>12</p>	<p>Spárgabukfenc</p>	<p>Repülés: Technika: Befejező helyzet: Lábmozgás:</p>	<p>180°-os spárganyítással vagy nélkül Egyenesen, vállon át stb. Állás, térdelés, spárganyítás stb. Hajlított térd, nyújtott térd, lábak egymás után (guruláshoz) stb.</p>

13	Fordulat emelt lábbal (mint a malomforgó, de nem DB)	<p>Köztes fázis: A törzs vízszintesen vagy alacsonyabban, kéztámasszal vagy anélkül</p> <p>Befejező helyzet: A törzs hajlítása/emelése különböző irányokba, talajhelyzetbe érkezve stb.</p> <p>Lábmozgás: Hajlított térdel/térdekkel bármelyik fázisban, vagy nyújtott térdekkel (nem malomforgó DB)</p>
-----------	---	---

Megjegyzés a spárga-bukfenchez: Ez a preakrobatikus elem egy ugrásból áll (**repülési fázis szükséges, spárganyitás nem**) törzshajlítással előre, amit közvetlenül egy gurulás követ. A repülési fázis a fordulatot elem része.

6.5.9.2. Független tengely körüli fordulatok

	Csoport	Példák a különböző variációs lehetőségekre
1	<u>Fordulatok ugrással:</u> Ugrás/átugrás/ szökkenés fordulattal	Szabadon választott lábtartás (nyújtott vagy hajlított) a repülés során
2	<u>Fordulatok állásban:</u> <u>2 lábról</u> Fordulat lépésekkel vagy forgás két lábbal a talajon	Szabadon választott láb- és/vagy törzshelyzet rögzített vagy dinamikus formával
3	<u>Fordulatok állásban:</u> <u>1 lábról</u> Forgás egy lábbal a talajon	Szabadon választott láb- és/vagy törzshelyzet statikus vagy dinamikus formával
4	<u>Fordulatok ülésben:</u> Forgás oldalra spárganyitással vagy nélkül	Egyenes törzs; a fordulat kezdődhet állásban vagy ülésben, de mindig a talajon fejeződik be. Szabadon választott lábtartás, beleértve az esetleges áthaladást bármely spárgahelyzeten

5	<p>Fordulatok fekvésben:</p> <p>Oldalirányú gurulás</p>	<p>A test oldalirányban forog, a fordulat végrehajtása elejétől a végéig a talajon történik. A lábtartás szabadon választott.</p> <p>Példák a lehetséges variációkra:</p> 
---	---	---

6.5.10. CR értéke: 0.10 pont

6.5.10.1. A **CR** alapértéke további kritériumok teljesítésével növelhető. A további kritériumok végrehajthatók a kéziszér dobása, a kéziszér repülése alatt és/vagy a kéziszér elkapása közben.





6.5.10.2. A további kritériumokat a fő műveletet végző tornásznak kell teljesítenie, hogy érvényesek legyenek és együttműködésenként egyszer értékelhetők (csak a dobásnál, vagy csak az elkapásnál) időrendi sorrendben. Az esetleges kritériumokat minden fordulatot végrehajtó tornásznak azonos módon kell végrehajtania, hogy érvényesek legyenek.











- Ha **azonos kéziszérrel** hajtják végre (azaz két labdával):
azonos kivitelezés (pl.: a két labdát egyformán kapják el a „kéz segítsége nélkül”)
- Ha **különböző kéziszerekkel** hajtják végre (azaz egy labdával és egy karikával):
azonos kritérium, különböző kéziszerekkel kivitelezve (pl.: a labdát és a karikát „kéz segítsége nélkül” kapják el)



6.5.11. Táblázatok a CR további kritériumairól

Jelölés	Kritérium minden fő műveletet végző tornász számára: + 0.10 pont egy alkalommal egy CR esetén
CR2 vagy CR3	Minden további tornásznak, aki a fő műveletet végrehajtja
Megjegyzés	A fő műveletet végző tornászoknak azonos fordulato(ka)t kell végrehajtaniuk egyidejűleg vagy nagyon gyorsan egymás után , hogy érvényes legyen és minden fő műveletet végző tornásznak el kell kapnia a kéziszert

Jelölés	Csak a CR kritériuma (a fő műveletet végző tornász(ok))
Sorozat + 0.20 függetlenül a tornászok számától	2 vagy több azonos, megszakítás nélküli preakrobatikus elem a frontális vagy szagittális tengely körül, malomforgók (bármely irányban) a repülés alatt végrehajtva

Jelölés	Általános kritériumok a kéziszert dobásakor és elkapásakor: + 0.10 pont egy alkalommal egy CR esetén
	Az együttműködésben a fő műveletet végző tornász(ok) látóterén kívül
	Az együttműködésben a fő műveletet végző tornász(ok) esetén a kéz segítségével nélkül
	Az együttműködés fő műveletét végző tornász(ok) lába(i) alatt
	Elkapás hosszú gurítással legalább két testszegmensen az együttműködés fő műveletét végrehajtó tornásza(i) által
Megjegyzés	Ha a fő műveletet végző tornász a dobás vagy elkapás kritériumait partnere támogatásával hajtja végre, akkor mindkét tornásznak teljesítenie kell a kritériumot, hogy érvényes legyen.

Magyarázatok/példák: egy alkalommal egy CR esetén	
 CR2	0.30
  CR2	0.40
CR2  	0.40
 CR2 	0.30
 CR2  	0.30

Jelölés	Általános kritériumok a kéziszér repülése alatt: + 0.10 pont egy alkalommal egy CR esetén
	<p>Áthaladás egy vagy több kéziszér és/vagy tornász fölött, alatt, vagy azon keresztül egy alkalommal</p> <p><u>Áthaladás az akadály felett:</u> Ha az akadály a kéziszér:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a kéziszert legalább az álló tornász térdszintjének magasságáig kell emelni fix helyzetbe; vagy • a kéziszér szabadon mozog a talajon <p>Ha az akadály tornász(ok):</p> <ul style="list-style-type: none"> • legalább 2 tornász testszegmenseiből álló építmény felett kell áthaladni • minimum egy tornász centrumán kell áthaladni (pl. állva, térdelve, fekve) <p><u>Áthaladás az akadály alatt:</u> Ha az akadály a kéziszér:</p> <ul style="list-style-type: none"> • egy vagy több kéziszér, amelyet legalább 2 tornász tart (nem érvényes repülésben lévő kéziszér alatt áthaladni) <p>Ha az akadály tornász(ok):</p> <ul style="list-style-type: none"> • minimum 2 tornász testszegmenseinek építménye • emelt tornász • repülő tornász <p style="text-align: right;"><u>Áthaladás az akadályon keresztül:</u> kéziszér vagy tornász(ok)</p>
Jelölés	Specifikus kritérium a kéziszér repülése alatt: + 0.30 pont egy alkalommal egy CR esetén
	<p>Áthaladás a partner kéziszerén repülés közben (a kéziszert sem a partner, sem az áthaladó tornász nem tartja) és egy másik tornász általi elkapás repülés közben</p>

6.6. Együttműködés több kéziszér magas/hosszú/nagy dobásával (C⁺)

6.6.1. Meghatározás: Egyidejűleg két vagy több kéziszér magas dobása (a tornász magasságának több, mint kétszerese) vagy hosszú dobása (min. 8 méter) egy tornász által a partnerei számára (nem magának), az alábbi végrehajtási módok egyikével:

6.6.1.1. Két kéziszér dobása ellentétes irányba

6.6.1.1.1. Ellentétes irányok: az egyes kéziszereket 180°-os irányba dobják egymáshoz képest

6.6.1.2. Három vagy több azonos vagy ellentétes irányba dobott kéziszér: dobható összeillesztve is, amelyben legalább 3 kéziszér kapcsolódik egymáshoz

6.6.1.3. A kéziszerek száma, amelyeket **ugyanazon tornásznak** kell dobnia, hogy a C⁺ érvényes legyen:

- Minimum 2 kéziszér
- 2 nyitott buzogány + 1 további kéziszér (A 2 nyitott buzogány 1 kéziszérnek minősül). **Példa:** 2 nyitott buzogány



- 1 buzogány + 1 további kéziszér (2 típusú kéziszérrel végrehajtott gyakorlat esetén)
- 2 összeillesztett buzogány + 1 további kéziszér (2 összeillesztett buzogány 1 kéziszérnek minősül). **Példa:**



- 2 összeillesztett buzogány (1 kéziszér) + 2 összeillesztett buzogány (1 kéziszér) ellentétes irányba dobva érvényes. **Példa:**



- A buzogányok összeilleszthetők és egyetlen szerkezetként is dobhatók (minden 2 pár összeillesztett buzogány 1 kéziszérnek minősül) **Példa:**




6.6.2. Érték: egy alkalommal, függetlenül attól, hány tornász hajtja végre a dobás(oka)t





6.6.2.1. Izolált Együttműködés C⁺ értéke **0.30 pont:** ha mind az 5 tornász részt vesz a kéziszerek dobásában, ideértve a partner segítségét a dobás során és/vagy a kéziszerek elkapását

- Három vagy több azonos vagy ellentétes irányba dobott kéziszér: dobható egy összeillesztett szerkezetként, amennyiben legalább 3 kéziszér van összekapcsolva

6.6.2.2. Az értéke kombinálva CR-rel 0.30 pont: Ha több kéziszér dobását az a tornász végzi, aki a fő műveletet hajtja végre CR-ben, a CR mellett érvényes a C⁺ érték is. **Ez egy együttműködés lesz.**



- Két kéziszér dobása egymással ellentétes irányba: összeillesztett kéziszér esetén nem érvényes
- Három vagy több kéziszér dobása azonos vagy ellentétes irányba: dobható összeillesztett kéziszérként, amennyiben legalább 3 kéziszér van összekapcsolva.

6.6.2.3. A több kéziszér dobásával végrehajtott együttműködés  alapértéke további kritériumok teljesítésével növelhető:

Jelölés	További kritériumok dobásnál  + 0.10
	Egy/több kéziszér dobása látótéren kívül
	Egy/több kéziszér dobása kéz segítségével nélkül
	Egy/több kéziszér dobása láb(ak) alatt

6.7. Együttműködés több kéziszér elkapásával ()

6.7.1. **Meghatározás:** Több kéziszér egyidejű vagy **gyors egymásutáni** elkapása két vagy több kéziszér magas (a tornász magasságának több, mint kétszerese) vagy hosszú dobásából (min. 8 méter), amelyet a partnertől kap a tornász (nem magától).

6.7.1.1. Nem lehetséges ugyanazokat a kéziszereket együtt kidobni () és egyszerre elkapni ().


6.7.2. **Érték:** egy alkalommal, függetlenül attól, hány tornász hajtja végre az elkapás(oka)t





6.7.2.1. **Izolált együttműködés () értéke 0.30 pont:** ha mind az 5 tornász részt vesz a kéziszerek elkapásában, ideértve a partner segítségét az elkapás során és/vagy a kéziszerek dobásánál.

- Két kéziszér egyidejű elkapása különböző partnerektől: összeillesztett kéziszér esetén nem érvényes: **a tornásznak két különálló egységet elkapnia, nem pedig több kéziszér egyetlen építményét. A két egység lehet két különálló kéziszér, két különálló összeillesztett buzogány, két különálló építmény vagy ezek bármilyen kombinációja.**

6.7.2.2. **Az értéke kombinálva CR-rel 0.30 pont (): Ha több kéziszér elkapását az a tornász végzi, aki a fő műveletet hajtja végre a CR-ben, az együttműködés értéke hozzáadódik a CR értékéhez. Ez egy együttműködés lesz.**

- Két kéziszér egyidejű elkapása különböző partnerektől: összeillesztett kéziszér esetén nem érvényes

6.7.2.3. A több kéziszér elkapásával végrehajtott együttműködés () alapértéke további kritériumok teljesítésével növelhető:

Jelölés	További kritériumok elkapásnál  + 0.10
	Egy/több kéziszér elkapása látótéren kívül
	Egy/több kéziszér elkapása kéz segítségével nélkül
	Egy/több kéziszér elkapása láb(ak) alatt

Kombinált együttműködések		
Magyarázatok/példák		
CR2	0.30	1 együttműködés
C + CR2	0.10 + 0.30 + 0.20	1 együttműködés
≠ C + ≠ CR2	0.20 + 0.30 + 0.20 Egyszer adható kritérium a dobáshoz	1 együttműködés
≠ CR2 + C	0.10 + 0.10 + 0.20 + 0.30 A kritérium egyszer adható a dobáshoz <u>vagy</u> az elkapáshoz	1 együttműködés

6.8. ~~C~~ / ~~C~~ egy gyakorlaton belül legfeljebb 3 alkalommal kombinálható CR-rel. További együttműködések nem kerülnek értékelésre (további CR + kiosztás/több kéziszser elkapása = 0.00)

6.9. Együttműködések a tornász emelésével/támogatásával (CL)

6.9.1. Az emelés/támogatás olyan **opcionális (nem követelmény)**, speciális típusú együttműködés az együttes kéziszercsapat gyakorlatokban, amelyeket a tornász(ok) emelésével és emelt szinten tartásával hajtanak végre.

6.9.2. Az emelést (**CL**) a „támogatott” tornász különböző térbeli pozícióival lehet végrehajtani az álló helyzetben lévő partnerek vállszintje fölé emelésével.

Megjegyzés: ha egy tornász a partnere segítségével az álló társ vállszintje alatti helyzetben fordulatot hajt végre, az nem minősül emeléses együttműködésnek (**CL**).

6.9.3. A tornászok felemelhetők vagy „hordhatók” legfeljebb 4 másodpercig attól a pillanattól kezdve, hogy felemelik. A tornászokat nem szabad dobni, lökni, húzni vagy tolni az emelés bármely szakaszában.

6.9.4. **Érték:** egy alkalommal, függetlenül attól, hány tornász van megemelve

6.9.4.1. **Izolált együttműködés (CL) értéke 0.20 pont:** ha mind az 5 tornász részt vesz a tornász emelésében/támogatásában, ideértve a partner felemelését vagy az emelt helyzetben tartását/segítését

6.10. Az együttműködés akkor érvényes, ha mind az 5 tornász az alábbi hibák nélkül hajtja végre:

- Nem vesz részt mind az 5 tornász az együttműködésben
- Kéziszer ejtése, beleértve az 1 vagy 2 buzogányt
- Egyensúlyvesztés kézre/kéziszerre való támaszkodással, vagy a tornász elesésével
- Tornászok ütközése
- Kéziszerek ütközése
- Mozdulatlan tornász vagy kéziszér/kéziszér nélküli tornász **több, mint 4 másodpercig**
- Több, mint 4 másodpercig van a tornász felemelt helyzetben
- Tiltott elem
- Preakrobatikus elem nem engedélyezett technikával (**példa:** bukfenc repülési fázissal)
- **DC végrehajtása nem a meghatározásának megfelelő módon történik**

Magyarázatok: Együttműködési nehézségek	
Érvényes az együttműködés, ha csomó van a szalagon?	Lásd #6.9. pont Az együttműködés érvényes, ha a nehézségi követelmények teljesülnek. Kiviteli levonást kell alkalmazni.
Érvényes az együttműködés, ha a labdát két 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 fő művelet után – egy tornász elkapja a kéziszert repülés közben két vagy több lépéssel?	

6.11. Tiltott elemek együttműködéseknél

- Műveletek vagy pozíciók egy vagy több partnerre támaszkodva anélkül, hogy a talajjal érintkeznének **több, mint 4 másodpercig**
- Tornász cipelése vagy húzása **több, mint 4 másodpercig**
- Séta – több, mint két támaszkodással – egy vagy több tornász csoportja felett
- Oldal vagy haránt spárga a talajon, megállással a pozícióban
- Támaszkodás egy/két kézre vagy alkarra anélkül, hogy bármi más érintkezne a talajjal, bogni/cigánykerék nélkül, függőleges helyzetben történő megállással
- Fordulatos elemek repülési fázissal végrehajtva
- Piramisok formálása

7. **NEHÉZSÉGI PONTSZÁM (D):** A D bírók értékelik a nehézségeket, felírják a részpontszámot, valamint levonják a szükséges büntetéseket.

7.1. D bírók 1. alcsoportja (DB)

Nehézség	Minimum	Levonás 0.30
Nehézségek szercsere nélkül (DB): a bemutatás sorrendjében	Minimum 4	<ul style="list-style-type: none"> Kevesebb, mint 4 DB Kevesebb, mint 1 minden testtechnikai elemcsoportból (Λ, T, o): levonás minden hiányzó elemcsoportért Elemcsoportonként 1 nehézséget nem hajtott végre mind az 5 tornász egyszerre vagy nagyon gyorsan egymás után (nem alcsoportokban)
Nehézségek szercserével (DE): a bemutatás sorrendjében	Minimum 4	Kevesebb, mint 4 DE
Teljes testhullám (W)	Minimum 2	Levonás minden hiányzó W-ért

7.2. D bírók 2. alcsoportja (DA)

Nehézség	Minimum/Maximum	Levonás 0.30
Együttműködések CC	Minimum 3	Minden hiányzó CC-ért
Együttműködések CR	Minimum 3	Minden hiányzó CR-ért
Együttműködések $c \nearrow / c \Downarrow$	Minimum 3	Minden hiányzó $c \nearrow / c \Downarrow$ -ért
Specifikus fundamentális szertechnikai elemek	Minimum 2 mindegyikből	Levonás minden hiányzó elemért Levonás minden egyes specifikus fundamentális szertechnikai elemért, amely nem egyszerre vagy nagyon gyorsan egymás után van végrehajtva

1. MŰVÉSZI PANEL BÍRÓINAK ÉRTÉKELÉSE

- 1.1. A művészi panel (A) bírói értékeli a kompozíciót és a művészi teljesítményt az esztétikai tökéletesség szempontjainak figyelembevételével.
- 1.2. Az A-bírókat nem érdekli a gyakorlat nehézsége. A zsűri kötelessége egyenlő mértékben levonni minden azonos méretű hibát függetlenül az elem nehézségétől.
- 1.3. Az A-panel bírónak naprakésznek kell lenniük a modern ritmikus gimnasztikával, ismerniük kell a kompozícióval kapcsolatos legújabb teljesítmény-elvárásokat és tudniuk kell, hogyan változnak a normák a sportág fejlődésével. Ebben az összefüggésben azzal is tisztában kell lenniük, hogy mi lehetséges, mit ésszerű elvárni, mi számít kivételnek és mi speciális esetnek.
- 1.4. **Végső A pontszám:** A művészi levonások átlagát 10.00 pontból levonjuk.

2. MŰVÉSZI FELÉPÍTÉSE ÉS ELŐADÁSMÓD: KOMPOZÍCIÓS CÉLKITŰZÉSEK

- 2.1. A ritmikus gimnasztika meghatározása: egy adott zeneválasztás köré épülő, egyedi kompozíció. A sajátos zene irányítja az összes mozdulat kiválasztását, így a kompozíció minden egyes összetevője harmonikus kapcsolatban áll egymással.
- 2.2. A zene inspirálja a koreográfiát azáltal, hogy meghatározza az ütemet, a mozdulatok témáját és a kompozíció szerkezetét. Nemcsak háttérzene a testtechnikai- és szertechnikai elemek számára.
- 2.3. A zene kiválasztásakor a következőket kell figyelembe venni:
 - A zene karakterét a tornász életkorának, technikai tudásszintjének és művészi tulajdonságainak megfelelően, az etikai normák figyelembevételével kell kiválasztani.
 - A zenének lehetővé kell tennie, hogy a tornász a legjobb teljesítményt nyújthassa.
 - A zenének hozzá kell járulnia a lehető legjobb kivitelezéshez.
- 2.4. A ritmikus gimnasztikára nem jellemző zenei karakterek használata tilos (pl.: sziréna, autómotor stb.)
- 2.5. A tornász(ok) első mozdulata előtt **legfeljebb 4 másodperc** zenei bevezető megengedett; a **4 másodpercnél hosszabb** zenei bevezetőért **levonás jár**.

2.6. Művészi kiválóság akkor érhető el, ha a kompozíció szerkezete és a művészi előadás egyértelműen és teljes mértékben fejleszti a következő összetevőket, hogy iránymutató ötletet (a gyakorlat „története”) hozzon létre a gyakorlat elejétől a végéig:

- A mozgásstílus jellege megtalálható a táncos lépésekben és az összekötő mozdulatokban a nehézségek között, valamint magukban a nehézségekben.
- Kifejező képesség a mozdulatokban.
- Kontraszt a kéziszer és a test mozgásának **sebességében**, jellegében és intenzitásában, tükrözve a zene változatosságát.
- A specifikus testtechnikai- és szerttechnikai elemek stratégiai elhelyezése bizonyos hangsúlyos zenei részekben hatás keltése érdekében: jellegzetes, kívánt vizuális benyomások a néző számára (azaz: egy pillanat, amelynek célja, hogy vizuális, emlékezetes „pillanatot” hozzon létre az előadásban).
- Kapcsolatok a mozdulatok vagy nehézségek között, amelyek szándékosan és stratégiaileg koreografáltak, hogy folyékony és harmonikus módon összekössék az egyik mozdulatot a másikkal.
- Az 5 tornász által a térformák a kollektív munka és a végrehajtott együttműködések révén létrehozott változatos test- és kéziszer kapcsolatok.

2.7. ÉRTÉKELÉS

- Nem jár levonás, ha a művészi alkotóelem teljes egészében elsőbbséget élvez és teljes egészében megvalósul az egész kompozícióban az elejétől a végéig.
- Azokért a művészi alkotóelemekért, amelyek kidolgozatlanok, vagy csak bizonyos szakaszokban vannak kidolgozva, levonás jár.
- A mozgás és a ritmus közötti kapcsolati hibákért vagy a logikátlan összekötésekért minden alkalommal levonás jár.

3. KARAKTER

3.1. A mozdulatok egyértelműen meghatározott stílusa hangsúlyozza az együttes kéziszercsapat egyedi értelmezését a zene karakteréről; ez a stílus a gyakorlat elejétől a végéig fejlődik.

3.2. Ezt az azonosítható karaktert a gyakorlat során bemutatott testtechnikai- és szerttechnikai elemeken keresztül kell felismerni, beleértve az alábbiakat:

- Előkészítő mozdulatok a nehézségek előtt
- Átmeneti mozdulatok a nehézségek között
- **DB** alatt és/vagy a **DB**-ből való kilépés közben
- **CC** alatt
- Testhullámok
- Stilizált, **DB**-t, **DE**-t, **R**-t, **DC**-t összekötő mozdulatok
- A kéziszer dobása alatt/repülése közben (**DE/DC**)
- Elkapások során
- Fordulatos elemek alatt
- Szintváltások
- Ritmust és karaktert hangsúlyozó szerttechnikai elemek összekapcsolása

3.3. A zene karakterében bekövetkezett változásokat a mozdulatok jellegének változtatásával tükrözni kell; ezeket a változásokat is harmonikusan kell kombinálni.

3.4. A táncos lépés kombinációkat a saját jellemzők alapján értékelik, ezért nem szerepelnek a „mozgás karakterének” értékelésében.

4. TÁNCOS LÉPÉS KOMBINÁCIÓK

4.1. A táncos lépés kombináció a testtel és kéziszerral végrehajtott, speciális mozgássorozat, amely a zenei stílus értelmezésének kifejezésére szolgál, ezért **a táncos lépés kombinációnak meghatározott karakterrel kell rendelkeznie a mozgásban.** A zene **karaktere, ritmusa, tempója és hangsúlyai szerint** kell koreografálni.

A testrészek stilizált mozdulatait, a mozgások **sebességét** és intenzitását, valamint a helyváltoztatás módját az adott zenének megfelelően, gondosan kell kiválasztani.

A mozdulatok felépítésének célja, hogy az összes testrészt magukban foglalják az adott zenéhez illeszkedően, beleértve a fejet, vállakat, kezeket, karokat, csípőt, lábakat, lábfejeket stb.

4.2. Minden kompozíciónak tartalmaznia kell **legalább 2 táncos lépés kombinációt.**

4.3. Minden táncos lépés kombinációt az alábbi követelményeknek megfelelően kell végrehajtani, hogy érvényes legyen; ha az alábbi követelmények bármelyike hiányzik, a táncos lépés kombináció nem érvényes és levonást kell alkalmazni (lásd #16. táblázat):

- Az időtartam **legalább 8 másodperc a mozgásban lévő kéziszerral** végrehajtva: az első táncmozdulattól kezdve minden lépésnek világosnak és jól láthatónak kell lennie a teljes 8 másodperces időtartam alatt.
- Az előírt minimum 8 másodperc alatt nagy dobások és preakrobatikus elemek végrehajtása nem engedélyezett. A karakteres lépések sorozata, amelyet 8 másodpercnél rövidebb ideig hajtanak végre a kompozíció szerkezete vagy a mozgás karakterét megszakító **CC** elem(ek) jelenléte miatt, nem érvényes táncos lépés kombinációk.
- **Meghatározott karakter:**

4.3.1. A mozgás meghatározott karaktere: olyan lépések, amelyek tükrözik a mozgás stílusát vagy témáját, például, de nem kizárólagosan:

- *Bármilyen klasszikus tánclépés*
- *Bármilyen társastánc lépés*
- *Bármilyen folklór tánclépés*
- *Bármilyen moderntánc lépés*
- *Stb.*

4.3.2. A táncos lépés kombinációknak különféle mozgásokat kell tartalmazniuk, amelyeket kifejezetten a karakter és a hatás koreográfiai céljára használnak. Tartalmazhat olyan **BD-t**, mint a "bokaütő" ugrás, "passe" egyensúly stb., amelyek alapja a hagyományos tánc és értéke 0.10.

- **Mozdulatok a ritmussal összhangban**
- **A helyváltoztatás 2 módja:** a helyváltoztatás módozatainak (a mód, ahogyan halad/mozog a tornász az alapterületen) változatosnak és különbözőnek kell lenniük, összhangban a zenei stílus sajátosságaival és a mozdulatok jellegével. *Nem lehet általános haladás a talajon (mint pl. a sétálás, lépés, futás) a kéziszerről a kéziszerről.*

4.4. A táncos lépés kombináció a következő esetekben nem érvényes:

- Kevesebb, mint 8 másodperc bemutatása a #4.3.1.- #4.3.4 pontban meghatározottak szerint
- Statikus a kéziszér
- Magas dobás az **S** alatt
- Preakrobatikus elem az **S** alatt
- **R** az **S** alatt
- A kéziszér elejtése a 8 egymást követő másodperc alatt
- Egyensúlyvesztés egy vagy két kézre, vagy kéziszérrre történő támaszkodással
- Teljes egyensúlyvesztés a tornász esésével a 8 másodperc alatt
- Az egész kombinációt a talajon hajtották végre

Magyarázatok

Ha az együttes kéziszercsapat teljesíti a 8 másodpercet és a kombináció megfelel a #4.3. pont minden követelményének, majd ezt követően a csapat egyik tagja elejti a kéziszéret, akkor az együttes kéziszercsapat teljesítette a definíció szerinti követelményt, így a kombináció érvényes a megfelelő technikai levonással.

Ha az együttes kéziszercsapat táncos lépés kombinációja 16 másodpercig tart: 2 kombináció érvényes mindaddig, amíg a 2 kombináció mindegyike megfelel a #4.3. pont minden követelményének a 16 másodpercen belül. Ha ez a 16 másodperc csak egy kombinációnak megfelelő követelményt tartalmaz, akkor ez csak 1 táncos lépés kombináció.

5. TESTI KIFEJEZŐ KÉPESSÉG

- 5.1.** Az együttes kéziszercsapat a strukturált gyakorlatot a tornászok kollektív kifejező képessége által művészi előadássá alakítja át.
- 5.2.** A testi kifejező képesség az erő és dinamika egyesülése a mozdulatokban a szépséggel és az eleganciával.
- 5.3.** A szépséget és a finomságot a különböző testrészek (fej, vállak, törzs, bordakosár, kezek, karok, lábak, valamint az arc) nagy számú részvétele fejezheti ki a következő módokon:
- rugalmas, plasztikus és/vagy finom mozgások, amelyek közvetítik a karaktert
 - hangsúlyos zenei részek kiemelése
 - a mozgások jellegének intenzitása
- 5.3.1.** Függetlenül a tornászok fizikai méretétől vagy magasságától, a testrészek mozgását maximális hatótávolsággal, szélességgel és terjedelemmel kell végrehajtani.
- 5.3.2.** A tornászok kifejezően, energikusan kapcsolódnak a zenéhez, hogy előadásukba bevonják a közönséget.
- 5.3.3.** Azokért az előadásokért, ahol a test- és arckifejezés intenzitása nem elegendő vagy nem azonosítható (azaz a tornászok korlátozott képességgel rendelkeznek a zene és a kompozíció értelmezésének fejlett kifejezésére), és/vagy hiányzik az egyensúly az 5 tornász energia intenzitásából, mint kifejező egységből, levonás jár.

6. DINAMIKAI VÁLTÁSOK: KONTRASZT LÉTREHOZÁSA

- 6.1. Egy adott zenei darab köré épített kompozíció a **sebesség** és az intenzitás változásainak felhasználásával egy irányító ötletet épít és a nézők által felismerhető vizuális hatást hoz létre.
- 6.2. Az együttes kéziszercsapat mozdulatainak **sebességének** és intenzitásának, valamint a kéziszerc mozgásának tükröznie kell a zene sebességét és dinamikáját. A kontraszt hiánya a **sebességben** monotonitást és a nézői érdeklődés elvesztését okozhatja.
- 6.3. A mozgás **sebességének** és intenzitásának kontrasztja a zenében bekövetkező változásokkal összhangban vagy egy specifikus hatás elérése érdekében (beleértve a rövid, stratégiai szüneteket) jelen vannak az egész gyakorlat során.
- 6.4. **Dinamikai váltást hozhat létre a **sebesség** és intenzitás közti kontraszt megteremtésével 1 vagy több tornász.**
- 6.4.1. Legalább 1 dinamikai váltást létre kell hoznia az 5 tornásznak együtt.
- 6.4.2. A fennmaradó előírt/minimum 2 dinamikai váltást létrehozhatja 1-5 tornász a zenétől és koreográfiától függően, amennyiben a bíró által a kontraszt pillanata vizuálisan felismerhető.
- 6.4.3. Több, mint 3 dinamikai váltás létrehozása javasolt a zene és a koreográfia által alátámasztott vizuális hatás keltése érdekében.
- 6.5. **A kevesebb, mint 3 dinamikai váltást tartalmazó kompozíciókért, beleértve az 1 dinamikai váltást, amelyet az 5 tornász együtt hoz létre, levonás jár (lásd # 16. táblázat).**

7. TESTTECHNIKAI ÉS SZERTECHNIKAI HATÁSOK

- 7.1. A specifikus elemek összekötése sajátos zenei hangsúlyokkal olyan hatást hoz létre, amelyet a nézők felismerhetnek; az ilyen hatások célja, hogy hozzájáruljon a tornász által a jellegzetes zene és a jellegzetes mozdulatok között létrehozott, eredeti kapcsolathoz (vagyis az számít egyedi kompozíciónak, amely megkülönböztethető a többitől az egyes zenei részekhez kialakított mozgások közötti kapcsolat miatt).
- Mind az egyszerű, mind az összetett mozdulatok képesek hatást kiváltani, azaz: hangsúlyozzák a zene egy adott pillanatát.
 - Az alábbiak **példák** - de nem **kizárólagosak** – arra, hogyan lehet hatást létrehozni a zenében található nagyon konkrét hangsúllyal/kifejezéssel összhangban:
- 7.1.1. A **DB, DE, DC, R** elemek elhelyezése olyan hangsúlyos zenei részekben, amelyek erősek, világosak és a legjobban megfelelnek a nehézség energiájának és intenzitásának.
- 7.1.2. A legegységesebb elemek elhelyezése a zene legérdekesebb hangsúlyaira vagy részeire, hogy a lehető legjobban kiemeljék a zene és a mozgás kapcsolatát.
- 7.1.3. Olyan kapcsolat vagy mozgás létrehozása a kéziszercel, amely váratlan (a „meglepetés hatás” ellentétben áll azzal, ami előre látható).
- 7.1.3.1. A test- és/vagy kéziszerc szerkezet(ek) vizuális képet hoznak létre összhangban a zenei jelzésekkel; a konstrukciók lehetnek statikusak, mint egy rögzített kép vagy dinamikusak, ha a DC szerves részét képezik.

- 7.1.3.2. A kollektív munka specifikus szervezése egyedi időzítéssel, zene hangsúlyokra.
- 7.1.3.3. Alcsoportokban létrehozott testkapcsolatok: a tornászok testrészei (lábak, karok) össze vannak kötve egymással koreográfiai célból, és/vagy testük tematikus, dinamikus kapcsolatban áll egymással, amely fokozza az egymással összefüggő mozgások karakterét és az együttes kéziszer csapat identitását.
- 7.1.3.4. Koreográfiai kapcsolatok a nehézségek között.
- 7.1.3.5. A szertechnikai elemek különböző repülési pályáit és irányait (**példa:** nagyon magasan, elől, oldalt, alacsonyan stb.), valamint a kéziszer síkjait kell használni a zenében meghatározott hangsúlyos részekre, hogy az egyes szertechnikai elemeket egyedülálló módon megkülönböztessük egymástól.

7.2. Azokért a kompozíciókért, amelyek nem tartalmaznak 2 test és/vagy kéziszer hatást a zenével, levonás jár (lásd a #16. táblázatot).

7.2.1. A dinamikai váltások természetüknél fogva saját hatást hoznak létre és külön értékelendők; ezért nem áll rendelkezésre külön követelmény ezek teljesítésére.

8. KOLLEKTÍV MUNKA

8.1. A kollektív munka szervezése

- Az együttes kéziszer csapat gyakorlatok tipikus jellemzője, hogy minden tornász részt vesz a csapat homogén munkájában az együttműködés szellemében.
- Minden egyes kompozíciónak a kollektív munka különböző típusú szerveződésével kell rendelkeznie.

Magyarázatok: Kollektív munka típusai

1. **Szinkron:** *ugyanazon mozgás egyidejű végrehajtása azonos amplitúdóval, sebességgel, dinamikával stb.*
2. **“Kórus” végrehajtás:** *különböző mozdulatok egyidejű végrehajtása (az 5 tornász által egyszerre vagy alcsoportokban) eltérő amplitúdóval, sebességgel vagy irányban.*
3. **Gyorsan egymás után vagy „kánonban”:** *az 5 tornász (vagy alcsoportok) egymás utáni végrehajtása. A mozdulat közvetlenül az előző tornász vagy alcsoport által végrehajtott mozgás után vagy alatt kezdődik.*
4. **Kontraszt:** *az 5 tornász (vagy alcsoport) által végrehajtott mozgás sebessége (lassú-gyors), intenzitása (erővel-gyengén), szintje (állva-talajon), iránya vagy mozgása (megállás-folytatás) eltérő*

- Míg a különböző típusú kollektív munka a **nehézségi komponensek** bármelyikébe szerveződhet (DB, DE, W, fundamentális szertechnikai elem, R, DC), a kollektív munka minden egyes típusú szerveződésére vonatkozó követelményeknek jelen kell lennie a **művészi összetevőkben is:** táncos lépések, dinamikai váltások, összekötések a nehézségek között/átmenetek a térformák között stb.
- Ha a **művészi összetevőkben jelenlévő** kollektív munka mind a 4 típusából kevesebb, mint 1-t tartalmaz a gyakorlat, levonás jár.

9. TÉRFORMÁK

9.1. A térformákat változatosan kell kialakítani a következőknek megfelelően:

- *Elhelyezkedés a versenyterület különböző részein: középen, sarkokban, átlósan, vonalban.*
- *Kialakítás: körök, vonalak minden irányban, háromszögek stb.*
- *Amplitúdó: a kialakítás mérete/mélysége (széles, zárt stb.).*

9.2. Az ilyen változatosságot nélkülöző térformákért levonás jár a térformák kialakításának és/vagy amplitúdójának nem megfelelő változatossága miatt (egyensúly hiánya a széles és zárt térformák között), vagy ha ugyanazt a térformát tartják azonos helyzetben több mint 2 egymás után végrehajtott nehézség alatt.

10. EGYSÉG

Az összes művészi alkotóelem harmonikus összekapcsolásának célja, hogy egy egységes ötletet hozzon létre. A mozgás folyamatossága a test kifejező erejével az elejétől a végéig megalapozza a harmóniát és az egységet. Egy vagy több súlyos technikai hibáért, amelyek megtörik a kompozíció egységét azáltal, hogy arra kényszerítik a tornászt, hogy megállítsa az előadást vagy néhány percre abbahagyja a művészi kép ábrázolását, egyszeri levonás jár a gyakorlat végén

11. KAPCSOLATOK

- 11.1. A kapcsolat két mozdulat vagy nehézség közötti „összekötés”.
- 11.2. Minden mozdulat között logikus, szándékos kapcsolatnak kell lennie úgy, hogy az egyik mozdulat/elem azonosítható okból a másikban folytatódik.
- 11.3. Ezek a mozgásokat összekötő kapcsolatok lehetőséget nyújtanak a kompozíció karakterének megerősítésére is.
- 11.4. Az elemek simán és logikusan illeszkednek egymáshoz, hosszú előkészületek vagy olyan szükségtelen megállások nélkül, amelyek nem támogatják a kompozíció jellegét vagy nem hoznak létre hatást.
- 11.5. A világos cél nélkül összerakott elemek egymástól független cselekvések sorozatává válnak, amelyek mind a történet teljes kifejlődését, mind a kompozíció egyedi identitását akadályozzák. Az ilyen kapcsolatok úgy határozhatóak meg, hogy:
 - egyértelmű kapcsolat nélküli nehézségek;
 - hirtelen, logikátlan vagy elhúzódo átmenetek az egy mozgásból vagy nehézségből a másikba
 - minden koreográfiai relevancia nélküli átmenetek a térformák között, amelyek a talajon lévő helyzet megváltoztatására irányulnak.
- 11.6. A harmónia és a folyamatosság érdekében jól kidolgozott kapcsolatokra és/vagy összekötő lépésekre van szükség; a nem összetartozó elemek sorozataként felépített kompozícióért levonás jár. **A logikátlan kapcsolatokért a levonás minden egyes alkalommal 0.10 pont legfeljebb 1.00 pontig.**

12. RITMUS

- 12.1. Az együttes kéziszer csapat és a kéziszer mozgásának követnie kell a zenei változásokat és hangsúlyokat; mind a csapat, mind a kéziszer mozgásának ki kell hangsúlyoznia a zene tempóját/ütemét.
- 12.2. Azokért a mozdulatokért, amelyeket a zenei hangsúlyoktól elkülönítve hajtanak végre vagy amelyek nem követik a zene által meghatározott tempót, **minden egyes alkalommal 0.10 pont levonás jár legfeljebb 2.00 pontig.**

Példák:

- Amikor a mozdulatok láthatóan hangsúlyosak a zenei rész előtt vagy után
 - Amikor a zenében egy világos hangsúly „áthalad” és a mozgás nem hangsúlyozza
 - Amikor a mozdulatok akaratlanul is a zenei kifejezés mögött vannak
 - Amikor a tempó megváltozik és az együttes kéziszer csapat lassabb mozgásokat hajt végre, így nem tudja tükrözni a sebesség változását (ritmuson kívül)
- 12.3. A kompozíció végének pontosan követnie kell a zene végét. Ha az együttes kéziszer csapat úgy fejezi be gyakorlatát, hogy a zene vége előtt vagy a zene befejezése után veszi fel a végpózt, a zene és a mozgás közötti harmónia hiánya miatt levonás jár.

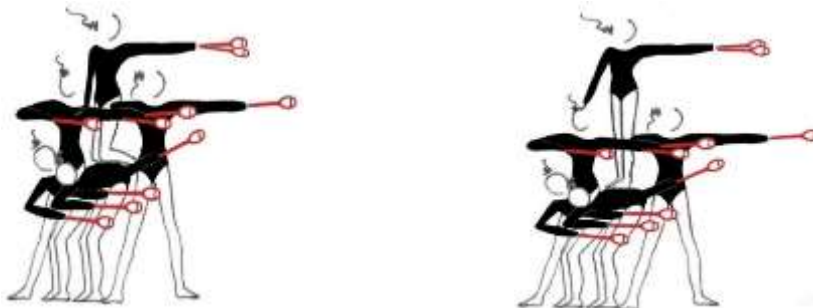
13. TESTI ÉPÍTMÉNYEK/EMELT POZÍCIÓK

13.1. A gyakorlat elején vagy a végén lehetőség van olyan elemek vagy pózok használatára, ahol az egyik tornász emelt helyzetben van más tornász(ok) és/vagy kéziszer(ek) segítségével, feltéve, hogy:

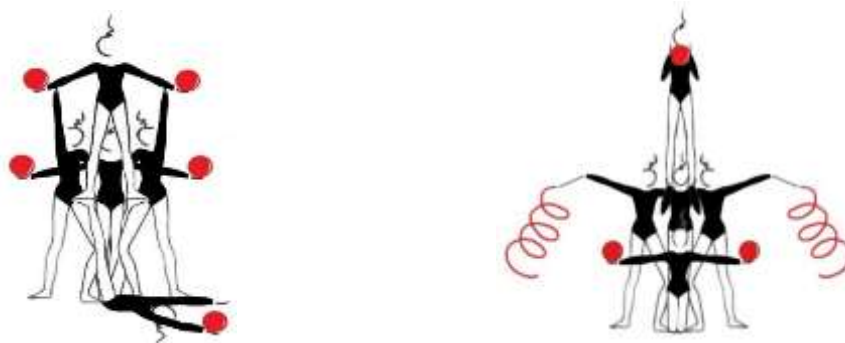
- **Elemenként 1 tornász** van felemelve a talajról
- A tornász **legfeljebb 4 másodpercig** van emelt helyzetben:
 - **Kezdőpóz: Max. 4 másodperc** az első tornász első mozdulatától míg a felemelt tornász talajra érkezik
 - **Végpóz: Max. 4 másodperc** a tornász emelkedésétől az utolsó tornász utolsó mozdulatáig
- A tornászt lehet emelni, vagy felmászhat az emelt helyzetbe, de nem dobható a levegőbe és nem ugorhat vagy eshet le az emelt helyzetből.
- Az emelt tornász nem végezhet kézállást, alkarállást vagy tarkóállást, ezektől eltekintve a pozíció és a mozdulat szabadon választott.
- Minden tornásznak, aki a támaszt biztosítja lábbal, térdel vagy háton kell a talajon elhelyezkednie, semmilyen hídváltozat nem megengedett.

13.2. A 4 másodpercnél tovább tartó és/vagy követelményeknek nem megfelelő konstrukcióért levonás jár.

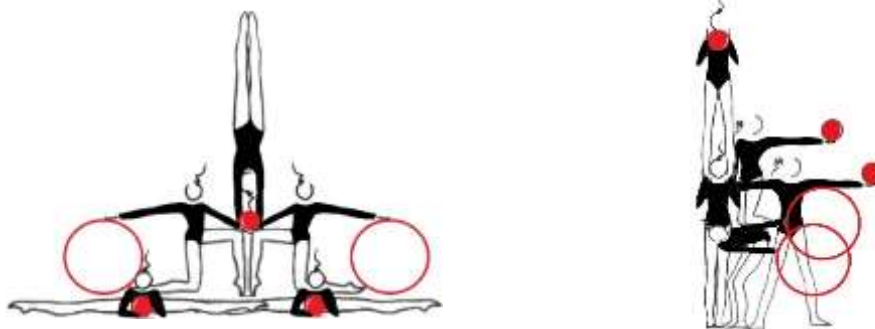
1. **példa:** engedélyezett pozíció



2. **példa:** engedélyezett pozíció



3. példa: nem engedélyezett pozíció



14. KAPCSOLAT A KÉZISZEREK ÉS A TORNÁSZOK KÖZÖTT

- 14.1. A gyakorlat elején** engedélyezett, hogy egy vagy több tornásznál ne legyen kéziszér. Ez a rész a gyakorlatban nem tarthat tovább **4 másodpercnél**.
- 14.2.** Ha a kéziszerek és a tornászok nem egyszerre kezdenek el mozogni, akkor a különböző mozdulatoknak gyorsan, **legfeljebb 4 másodpercen belül** követniük kell egymást, hogy elkerüljék az egy vagy több statikus kéziszert/tornászt.
- 14.3.** A gyakorlat során egy vagy több tornász legfeljebb 4 másodpercig lehet kéziszér nélkül, ilyen esetben a kompozíciós hibáért levonás jár.
- 14.4. A gyakorlat végén**, minden tornász tarthat vagy érintkezhet egy vagy több kéziszerral. Ilyen esetben egy vagy több tornász lehet a végpózban kéziszér nélkül.

15. MŰVÉSZI HIBÁK AZ EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT GYAKORLATOKBAN

Levonás	0.30	0.50	1.00
MOZDULATOK KARAKTERE	A gyakorlat nagy részében : <ul style="list-style-type: none"> jelen van, de nem minden kapcsolatban hiányzik néhány, de nem minden nehézségi elemnél 	A gyakorlat néhány részében : <ul style="list-style-type: none"> jelen van néhány kapcsolatban hiányzik a D elemeknél 	Csak a táncos lépésekben van jelen (hiányzik az összekötésekből vagy D elemekből)
TÁNCOS LÉPÉSEK		Hiányzik 1 táncos lépés kombináció ritmussal és karakterrel	Hiányzik 2 táncos lépés kombináció ritmussal és karakterrel
TEST KIFEJEZŐ KÉPESSÉGE	Nem eléggé kidolgozott a gyakorlatban: <ul style="list-style-type: none"> a testrészek részleges részvétele a mozgásokban és/vagy egyensúly hiánya az 5 tornász energia intenzitásában, mint kifejező egységben 	Nincs kidolgozva a gyakorlatban: <ul style="list-style-type: none"> testrészek elégtelen részvétele a mozgásokban és/vagy energia intenzitás hiánya mind az 5 tornásznál, mint kifejező egység 	
DINAMIKAI VÁLTÁSOK	2 dinamikai váltás végrehajtása	1 dinamikai váltás végrehajtása	Nincs dinamikai váltás végrehajtva
TEST/KÉZISZER HATÁS	Kevesebb, mint 2 specifikus elem van a zenében meghatározott, vizuális hatást keltő zenei hangsúlyokkal/részekkel összekötve: <ul style="list-style-type: none"> a test és/vagy kéziszer konstrukció vizuális képet hoz létre összhangban a zenei jelzésekkel kollektív munka alcsoportokban létrehozott kapcsolatok koreográfiai kapcsolatok a nehézségek között 	Nincs specifikus elem a zenében meghatározott, vizuális hatást keltő zenei hangsúlyokkal/részekkel összekötve: <ul style="list-style-type: none"> a test és/vagy kéziszer konstrukció vizuális képet hoz létre összhangban a zenei jelzésekkel kollektív munka alcsoportokban létrehozott kapcsolatok koreográfiai kapcsolatok a nehézségek között 	
KOLLEKTÍV MUNKA	Kevesebb, mint 1 a kollektív munka szervezésének 4 típusából (levonás minden hiányzó típusért): 1. szinkron, 2. kórus, 3. kánon, 4. kontraszt		
TÉRFORMÁK	<ul style="list-style-type: none"> Nem elegendő változatosság a térformák kialakításában és/vagy amplitúdójában (egyensúly hiánya a széles és zárt térformák között) és/vagy Ugyanazt a térformát tartják fent ugyanazon a helyen több, mint 2 nehézség egymás utáni végrehajtása során 		

EGYSÉG	A kompozíció egysége/harmóniája/folytonossága megszakad a súlyos technikai hibák miatt									
KAPCSOLATOK	Levonások									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
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		0.50		0.70		1.00			
ZENE Zene-mozgás a gyakorlat végén			Harmónia hiánya a zene és a mozgás között a gyakorlat végén							
ZENEI NORMÁK	A zene nem felel meg az előírásoknak/ A zenei bevezető hosszabb, mint 4 másodperc									
TEST ÉPÍTMÉNYEK/ EMELT POZÍCIÓK			Több, mint 4 másodperc emelt helyzetben és/vagy nem engedélyezett konstrukció							
KAPCSOLAT A KÉZISZEREK ÉS A TORNÁSZOK KÖZÖTT	Egy vagy több tornász több, mint 4 másodpercig van kéziszere nélkül (kompozíciós hiba)		Egy vagy több kéziszere nincs kapcsolatban tornásszal a kezdő, vagy a végpózban							

1. KIVITELI BÍRÓI PANEL ÉRTÉKELÉSE

- 1.1. A Kiviteli Panel (E) bírói megkövetelik, hogy az elemeket esztétikai és technikai tökéletességgel hajtsák végre.
- 1.2. Az együttes kéziszer csapat gyakorlatában csak olyan elemeknek szabad szerepelnie, amelyeket a tornászok teljes biztonsággal és magas szintű technikai tudással tud végrehajtani. Ettől az elvárástól való minden eltérésért kiviteli (E) levonás jár.
- 1.3. Az E bírót nem érdekli a gyakorlat nehézsége. A zsűri köteles egyenlő mértékben levonni minden azonos nagyságú hibát függetlenül az elem vagy a kapcsolat nehézségétől.
- 1.4. Az E panel bírónak naprakésznek kell lenniük a modern ritmikus gimnasztikával, mindenkor tisztában kell lenniük azzal, hogy egy elemmel szemben milyen teljesítmény-elvárásoknak kell megfelelni, illetve ismerniük kell, hogyan változnak a normák a sportág fejlődésével. Ebben az összefüggésben azt is tudniuk kell, hogy mi lehetséges, mit ésszerű elvárni, mi a kivétel és mi számít speciális esetnek.
- 1.5. A helyes végrehajtástól való minden eltérés technikai hibának minősül és a bírónak ennek megfelelően kell értékelniük. A kis, közepes vagy nagy hibák levonásának összegét a helyes végrehajtástól való eltérés mértéke határozza meg. A következő levonások érvényesek a várható tökéletes teljesítménytől való minden látható technikai eltérésre:
 - **Kis hiba 0.10:** bármilyen kisebb vagy enyhe eltérés a tökéletes kivitelezéstől
 - **Közepes hiba 0.30:** bármilyen különbözőség vagy jelentős eltérés a tökéletes kivitelezéstől
 - **Nagy hiba 0.50 vagy több:** bármilyen nagy vagy súlyos eltérés a tökéletes kivitelezéstől

Megjegyzés: A kiviteli hibákat minden alkalommal büntetni kell és minden egyes hibás elemért levonás jár.

- 1.6. **Végző E pontszám:** A technikai levonások átlagát **10.00 pontból** vonjuk.

Magyarázat

A kék dobozokban megjelenő büntetések azt jelzik, hogy ebből a sorból egy levonás hajtható végre technikai hiba esetén.

2. TECHNIKAI HIBÁK





4. TESTMOZGÁSOK TECHNIKÁJA			
Minden felsorolt büntetést minden alkalommal le kell vonni függetlenül a hibázó tornászok számától (összesített büntetés), kivéve, ha félkövér betűkkel másként van megadva (ezeket a hibákat tornászonként kell levonni).			
Levonások	Kis 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Általánosságok	Befejezetlen mozdulat vagy elégtelen amplitúdó a hullámokban		
	Befejezetlen mozdulat vagy amplitúdó hiánya a preakrobatikus elemekben		
	Testhelyzet beállítása (Példa: egyensúlyok, talpon vagy egyéb testrészen forgás stb.)		
Alap technika	A testrész helytelen tartása mozgás során (minden alkalommal), beleértve a helytelen talp/relevé és/vagy térd helyzetét, hajlított könyököt, felemelt vagy aszimmetrikus vállakat, a testrész helytelen tartását R alatt, a törzs aszimmetrikus helyzetét stb.		
	Egyensúlyvesztés: további mozdulat helyváltoztatás nélkül	Egyensúlyvesztés: további mozdulat helyváltoztatással	Egyensúlyvesztés: egy vagy két kézre, vagy kéziszerre történő támaszkodással Teljes egyensúlyvesztés eséssel: 0.70 (minden tornász)
Ugrások	Kemény érzés	Helytelen leérkezés: látható ívhelyzet a leérkezés végén	
	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
Egyensúlyok	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
		A forma nincs megtartva minimum 1 másodpercig A test tengelye nem függőleges, az elem akaratlan ellépéssel végződik	
Forgások (minden levonás egyszer alkalmazható forgásonként)	Helytelen forma kis eltéréssel	Helytelen forma közepes eltéréssel	Helytelen forma nagy eltéréssel
	Nem szándékos talptámasz a forgás során	A test tengelye nem függőleges, az elem akaratlan ellépéssel végződik	
	Beleszökkenés(ek)		
Preakrobatikus elemek és függőleges fordulatok elemek csoportja	Kemény érzés	Nem megengedett preakrobatikus elem technika	
		Séta kézállásban (2 vagy több támaszcseré)	

Szinkron	Szinkron hiánya az egyéni mozgás és a csapat mozgása között		
Térformák	Pontatlan sor(ok) a térformán belül		

5. KÉZISZEREK TECHNIKÁJA			
Levonások	Kis 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Ütközés	Tornászok/kéziszerek ütközése (+ minden további következmény)		
Általánosságok Kéziszer ejtése <i>(2 buzogány elejtése egymás után: a bíró egy levonást alkalmaz a távolabbi buzogány visszaszerzése miatt megtett lépések száma alapján)</i>			A kéziszer ejtése és felvétele elmozdulás nélkül (minden tornász)
			A kéziszer ejtése és felvétele 1-2 lépés után: 0.70 (minden tornász)
			A kéziszer ejtése és felvétele 3 vagy több lépés után: 1.00 (minden tornász)
			A kéziszer ejtése a versenyerületen kívülre (távolságtól függetlenül): 1.00 (minden tornász)
			A kéziszer ejtése, majd a tartalék kéziszer felvétele úgy, hogy az eredeti szer nem hagyta el a versenyerületet 1.00 (minden tornász)
			A kéziszer ejtése a gyakorlat végén, nincs kapcsolat a kéziszerral: 1.00 (minden tornász)
Technika <i>(2 vagy több tornász pontatlan dobása esetén: a bíró egy levonást alkalmaz a legtöbb megtett lépés alapján)</i>	Pontatlan repülési ív miatt elkapás 1 lépés után vagy pozíció módosításával a szer megmentéséért	Pontatlan repülési ív miatt elkapás 2 lépés után a szer megmentéséért	Pontatlan repülési ív miatt elkapás 3 vagy több lépés után (saszé) a szer megmentéséért
	Elkapás a másik kéz akaratlan segítségével (kivétel labda esetén: elkapás látótéren kívül)	Helytelen elkapás akaratlan testhez éréssel	
		Statikus kéziszer **	
		Az együttműködés során egy vagy több kéziszer láthatóan mozdulatlan több, mint 4 másodpercig (tornászok számától függetlenül)	

**** Statikus kéziszer** (Együttes kéziszer csapat gyakorlatok - Nehézség #3.9. pont)

Magyarázat
<i>A levonás a pontatlan repülési ív miatt kerül kiszabásra, ha egyértelmű a technikai hiba és a dobás láthatóan pontatlan. Ez akkor fordulhat elő, ha egy vagy több tornásznak futnia kell, vagy meg kell változtatnia a tervezett irányt, annak érdekében, hogy megmentse a kéziszert a leeséstől.</i>

Levonások	Kis 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Karika 			
Alap technika	Helytelen szerkezelés vagy elkapás: síktörés, vibrálás, helytelen pörgetés tengelytartás nélkül (minden alkalommal)		
	Dobás utáni elkapás: alkarhoz érés	Dobás utáni elkapás: Karhoz érés	
	Akaratlanul befejezetlen testen gurítás		
	Helytelen gurítás pattogással		
	Körzés közben a karra csúszik		
		Áthaladás a karikán: láb beleakad a karikába	
Labda 			
Alap technika	Helytelen szerkezelés: Labda alkarhoz ér („befogás”) vagy láthatóan szorítás az ujjakkal (minden alkalommal)		
	Akaratlanul befejezetlen testen gurítás		
	Helytelen gurítás pattogással		
	Elkapás a másik kéz segítségével (Kivétel: látótéren kívüli elkapás)		
Buzogány 			
Alap technika	Helytelen szerkezelés: szabálytalan mozgások, karok távol vannak egymástól malomkörzés közben, a mozgás megszakítása körzések alatt stb. (minden alkalommal)		
	A szinkron eltérése a 2 buzogány fordulatóban dobások és elkapások során		
	Pontos sík hiánya a buzogányok aszimmetrikus mozgásánál		
Szalag 			
Alap technika	Akaratlanul helytelenül elkapás		
	Eltérés a szalag rajzolatában: kígyók, spirálok nem elég szorosak, nem egyforma magasak, eltérő amplitúdó stb. (minden alkalommal)		

	Akaratlan testhez érés	Akaratlan testre/testrésze vagy botra tekeredés a gyakorlat megszakítása nélkül	Akaratlan testre/testrésze vagy botra tekeredés a gyakorlat megszakításával
	Helytelen szerkezelés: pontatlan átadások vagy áthaladások, szalagbot fogása közepén, helytelen átmenet a rajzolatok között, szalag csattanása (minden alkalommal)		
	Kis csomó, ami minimális hatással van a szerkezelésre		Közepes/nagy csomó: hatással van a szerkezelésre
	A szalag vége akaratlanul a földön marad rajzolatok, dobások, „echappé” stb. közben (legfeljebb 1 méterig)	A szalag vége akaratlanul a földön marad rajzolatok, dobások, „echappé” stb. közben (1 méternél több)	

Magyarázat és példa: Testtechnikai nehézségek eltérései

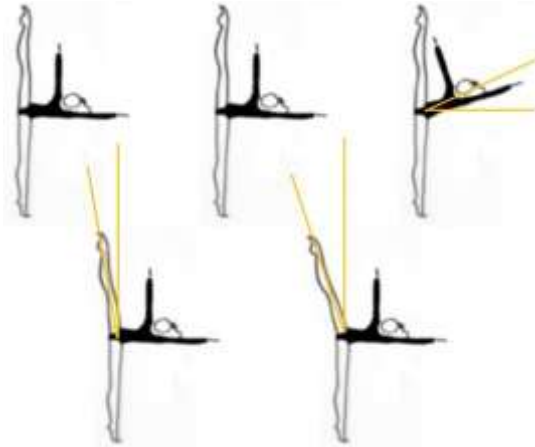
A levonásokat külön kell alkalmazni minden hibára. Ha egy testtechnikai nehézségben két helytelen forma látható, akkor az előírt alaktól való minden eltérésért levonás jár.



A testrészek közepes eltérése
(emelt láb és törzs)

TL:
0.30 + 0.30

Példa



Magyarázat: Egyensúly nincs fixálva & akaratlan ellépés

Ha az egyensúly során a következő hibák előfordulnak:

- A forma nincs megtartva legalább 1 másodpercig.
- A test tengelye nem függőleges és az elem akaratlan ellépéssel végződik.



Levonás 0.30 + 0.30 pont (függetlenül a tornászok számától)

Magyarázat: Csomó a szalagon



Ha egy kis csomó keletkezik a szalagon és néhány mozdulat után közepes/nagy csomóvá válik, csak egy levonást kell alkalmazni (a magasabb levonást).

1. KÉZISZER PROGRAM

FELNŐTT: 2 gyakorlat

2022 – 2024	5 	3  2 
2025	5 	3  2 
2026 – 2028	5 	3  2 pairs 

JUNIOR: 2 gyakorlat

2022 – 2023	5 	5 
2024 – 2025	5 pairs 	5 
2026 - 2027	5 	5 
2028- 2029	5 	5 

2. TECHNIKAI PROGRAM JUNIOROK SZÁMÁRA – EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT

2.1. Általánosságok: A felnőtt versenyzőkre vonatkozó minden általános szabály érvényes a junior együttes kéziszercsapat versenyzőkre is.

2.1.1. Program az együttes kéziszercsapat számára:

A junior együttes kéziszercsapat versenyzők programja általában 2 gyakorlatból áll:

Ritmikus Gimnasztika Kéziszer Program: 2 gyakorlat 5 azonos kéziszerral

2.1.2. Az egyes gyakorlatok időtartama: 2:15 – 2:30.

2.1.3. Az egyes kéziszerek normáit és jellemzőit a juniorok számára a *FIG Kéziszer Szabályzat* határozza meg.

2.1.3.1. A junior tornászok versenyezhetnek felnőtt szalaggal.

2.1.4. A Superior zsűri kérésére minden kéziszér ellenőrizhető a tornász versenycsarnokba történő belépése előtt vagy egy gyakorlat végén, és/vagy véletlenszerű sorsolás is végrehajtható a kéziszér ellenőrzésére. **Egyetlen együttes kéziszercsapat sem versenyezhet olyan kéziszerral, ami nincs engedélyezve.**

2.2. Junior együttes kéziszercsapat gyakorlatok nehézségi követelményei: A gyakorlat csak olyan elemeket tartalmazhat, amelyeket a tornász biztonságosan, magas szintű esztétikai és technikai minőségben képes végrehajtani.

2.2.1. Két **nehézségi összetevő** van:

2.2.1.1. Testtechnikai nehézség **(DB)**, ami a következőket tartalmazza:

- Nehézség szercsere nélkül **(DB)**
- Nehézség szercserével **(DE)**
- Dinamikus elem fordulattal **(R)**




2.2.1.2. Szertechnikai nehézség **(DA)** ami a következőt tartalmazza:

- Nehézségi együttműködés **(DC)**

2.2.2. A nehézségi összetevők, amelyek csak az együttes kéziszercsapatra vonatkoznak:

- **Szercserék (DE)** a tornászok között
- **Együttműködések (DC)** a tornászok és a kéziszerek között

2.3. Nehézségek követelményei:

Nehézségi összetevők		
Testtechnikai nehézség (DB) Maximum 8 DB/DE (2 tetszés szerint) a bemutatás sorrendjében		Szerttechnikai nehézség (DC) a bemutatás sorrendjében Együttműködési nehézségek (DC) Minimum 6 Maximum 15
Nehézségek szercsere nélkül DB Minimum 3	Nehézségek szercserével DE Minimum 3	
Speciális előírások		
Testtechnikai elemcsoportok: Ugrások  Minimum 1 Egyensúlyok  Minimum 1 Forgások  Minimum 1	Teljes testhullám: (W) Minimum 2	
Dinamikus elemek fordulattal (R) Maximum 1		

2.4. A nehézségi bírók azonosítják és feljegyzik a nehézségi elemeket a bemutatás sorrendjében függetlenül attól, hogy elfogadhatóak vagy sem:

- **A D bírók 1. alcsoportja (DB):** értékeli a szercsere nélküli (DB) és a szercserével (DE) végrehajtott nehézségek számát és technikai értékét, a fordulattal végrehajtott dinamikus elemek (R) számát és technikai értékét, valamint felismeri a W-t. A bírók minden elemet szimbólumjelöléssel feljegyeznek.
- **A D bírók 2. alcsoportja (DA):** értékeli az együttműködési nehézségek (DC) számát és technikai értékét, valamint az előírt fundamentális szerttechnikai elemek jelenlétét és az előírt minimum együttműködési típusokat. A bírók minden elemet szimbólumjelöléssel feljegyeznek.

2.5. A nehézségi elemek bemutatási sorrendje szabadon választható, teljesítésük során azonban tiszteletben kell tartani azt a koreográfiai elvet, hogy elhelyezésük a gyakorlatban összekötő elemek és mozdulatok segítségével logikus legyen, és összhangban álljon a zene jellegével.

2.6. Levonás jár a minimálisan előírt számú nehézségi elemek és fundamentális szerttechnikai elemek elmulasztásáért és a speciális követelmények be nem tartásáért abban az esetben, ha egyáltalán nem próbálják meg végrehajtani.

3. TESTTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DB)

3.1. **Követelmények: Max. 8 DB/DE** számít a gyakorlatban a bemutatás sorrendjében. Ha az előírtnál több **DB** van, a további nehézségek nem érvényesek (**nincs levonás**).

3.2. A felnőtt versenyzőkre vonatkozó minden általános szabály érvényes a junior együttes kéziszer csapat versenyzőkre is a következők kivételével:

3.2.1. Kombinált testtechnikai nehézség nem engedélyezett.

3.2.2. **Csak egy** lassú fordulatot lehet végrehajtani talpon vagy lábujjon.


3.2.3. A Technikai Bizottság nem javasolja a térden végrehajtott **DB**-ket a junior tornászok számára.








3.3. **Fundamentális és nem-fundamentális szertechnikai elemek**






3.3.1. **Követelmények:**

Minden junior együttes kéziszer csapat gyakorlatnak tartalmaznia kell a minimális mennyiséget a fundamentális szertechnikai elemekből az 5 tornász által bemutatva (lásd Felnőtt együttes kéziszer csapat #3.6.).

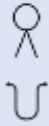
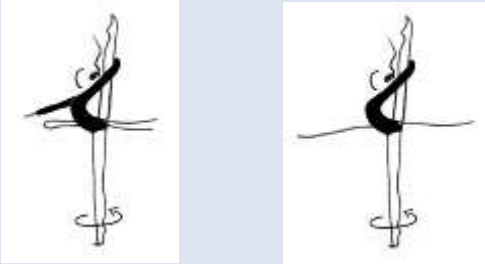
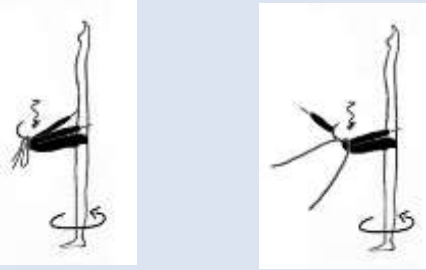



3.3.2. A FIG versenyek programja a junior együttes kéziszer csapatok gyakorlataihoz köteleket is használ.

3.3.3. **A kötéltre jellemző fundamentális és nem-fundamentális szertechnikai elemek összefoglaló táblázata** 

Előírás #gyakorlatonként	 Specifikus fundamentális és fundamentális szertechnikai elemcsoportok	Nem-fundamentális szertechnikai elemcsoportok
2	 <p>Áthaladás a test egészével vagy egy részével a nyitott kötélen keresztül előre, hátra vagy oldalra, továbbá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kétrét hajtott kötélen • dupla áthajtás kötélen 	 <ul style="list-style-type: none"> • Körzés (min. 1), kétrét hajtott kötélen (1 vagy 2 kézben tartott) • Körzés (min. 3), három- vagy négyrét hajtott kötélen • Szabad körzés (min. 1) a test egy része körül • Körzés (min. 1) feszes, nyitott kötélen az egyik végénél vagy a közepénél tartva • Malomkörzések (a kötélen nyitott, közepénél tartott, két- vagy többérét hajtott) <p>Lásd buzogányok #3.3.4</p>
2	 <ul style="list-style-type: none"> • Kötélcsomó kiengedése és elkapása fordulattal vagy anélkül (pl. echappé) • Az egyik végén tartott kötélen szabad végének fordulata (pl. spirál) 	
-	 <p>Áthaladás a kötélen szökdeléssel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sorozatok (min. 3): kötélen áthajtások előre, hátra vagy oldalra 	 <ul style="list-style-type: none"> • Testrésze csavarás (wrapping) vagy lecsavarás (unwrapping) • Spirálok kétrét hajtott kötélen
-	 <p>A kötélen elkapása két kézzel, egy-egy csomónál, a test bármely részének támogatása nélkül</p>	

Magyarázatok	
<p>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.</p>	
<p>Az olyan elemek, mint a wrapping, lecsapás, malomkörzés, valamint a hajtott vagy csomózott kötélmozgás nem jellemző erre a kéziszerre, ezért nem szabad elárasztani velük a kompozíciót.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum 2 nagy testrésszel (Példa: fej + törzs, karok + törzs, törzs + lábak stb.) át kell haladni. • Az áthaladás lehet: a teljes test át- és visszahaladása, vagy áthaladás visszahaladás nélkül vagy fordítva.
	<p>Az echappé 2 műveletből álló mozdulat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • egyik kötélvég kiengedése • 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.
	<p>A nyitott kötél elkapását dobás után úgy kell végrehajtani, hogy mindkét kézbe egy csomó érkezzon, a lábfej, térd vagy a test bármely részének támogatása nélkül. A dobás lehet magas vagy kicsi.</p>
	<p>Spirál variációk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • az echappé kiengedés a szabad kötélvég többszörös (2 vagy több) spirális fordulata, majd elkapása kézzel vagy a test más részével • nyitott és feszített 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 más részével • A DB érvényes, ha a kiengedést, az elkapást vagy a többszörös (2 vagy több) spirált a DB alatt hajtják végre.
	<p>Wrapping</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lehetséges „csavarást” vagy „lecsavarást” bemutatni a DB alatt, ezek különböző szerkezelésnek minősülnek.

3.3.4. Azonos instabil egyensúlyi helyzetek kötél esetén







Magyarázatok	
	<p>Nyitott vagy kétrét hajtott kötél egyensúlyozása a hát mögött, vagy felfüggesztve/lógatva a test egy részén forgás DB közben azonos instabil helyzeteknek számítanak.</p> <p>1. példa:</p>  <p>2. példa</p> 
	<p>Érvénytelen instabil egyensúlyi helyzetek:</p> <p>Kötél a nyakban lóg egyensúly közben</p>  <p>Nyitott kötél a háton</p> 

4. NEHÉZSÉGEK SZERCSERÉVEL:

A felnőtt együttes kéziszer csapatokra vonatkozó minden általános **DE** szabály érvényes a junior együttes kéziszer csapatokra is.

4.1. Maximum 2 DE elem hajtható végre a teljesítés sorrendjében úgy, hogy a kötél két vége össze van kötve. További DE elemek, melyeknél a kötélvégek össze vannak kötve, nem érvényesek.

A DE további specifikus kritériumainak összefoglaló táblázata a kötél dobása és elkapása során (juniorokra jellemző):

Jelölés	Dobás speciális kritériumai + 0.10 minden alkalommal	Jelölés	Elkapás speciális kritériumai + 0.10 minden alkalommal
	Áthaladás a kötélén a test egészével vagy egy részével dobás közben. Legalább két nagy testrésznek át kell haladnia a kötélén. Példa: fej + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb.		
	Magas dobás nyitott és feszes kötéllel a végét fogva		2 kötélvég elkapása 2 kézben
	Magas dobás nyitott és feszes kötéllel a közepét fogva		Vegyes elkapás Nem érvényes további kritérium: 

5. DINAMIKUS ELEMOK FORDULATTAL (R)

5.1. **Meghatározás:** magas dobás, 2 vagy több fordulattal végrehajtott dinamikus elem és a kéziszer elkapásának kombinációja.

5.2. Követelmények:







5.2.1. Maximum 1 R értékelhető a gyakorlatban.

5.2.2. A felnőtt együttes kéziszer csapat gyakorlataiban a R-ra vonatkozó összes általános szabály érvényes a junior együttes kéziszer csapatokra is.



5.2.3. A kötél elkapása a következő módokon lehetséges; a R azonban nem érvényes, ha a kötélnak csak az egyik végét kapja el a tornász.

- Mindkét kézbe egy kötélvég a test bármely részének segítségével nélkül.
- Vegyes elkapás
- Kötél végeinek összekötése



5.2.4. Dinamikus elemek fordulattal (R): Kötél kritériumok (juniorokra jellemző):

Jelölés	Dobás speciális kritériumai + 0.10 minden alkalommal	Jelölés	Elkapás speciális kritériumai + 0.10 minden alkalommal
	Áthaladás a kötél a test egészével vagy egy részével dobás közben. Legalább két nagy testrésznek át kell haladnia a kötél. Példa: fej + törzs; karok + törzs; törzs + lábak stb.		
	Magas dobás nyitott és feszes kötéllel a végét fogva		2 kötélvég elkapása 2 kézben
	Magas dobás nyitott és feszes kötéllel a közepét fogva		Vegyes elkapás Nem érvényes további kritérium: 

6. SZERTECHNIKAI NEHÉZSÉG (DA):

- 6.1 A felnőtt versenyzőkre vonatkozó minden általános szabály **DA** esetén érvényes a junior együttes kéziszer csapat versenyzőkre is.
- 6.2 **Követelmények: Minimum 6, Maximum 15 együttműködési nehézség (DC) értékelhető időrendi sorrendben.**
- 6.3. Az együttes kéziszer csapat meghatározhatja, hogy milyen típusú együttműködések hajt végre a gyakorlat során: **minimum 2 CC, minimum 2 CR, és 2  vagy .**

Levonás: 0.30 pont minden hiányzó **előírt együttműködésért a 6.3. szerint**

- 6.3.1 Ha egy együttes kéziszer csapat 18 **DC**-nél többet teljesít, a limiten túli extra **DC** nem értékelendő (**nincs levonás**).
- 6.3.2  és  maximum 2 alkalommal kombinálható **CR**-rel a gyakorlatban; további kombinált együttműködés nem értékelendő.
- 6.3.3 **Teljesítési sorrendben maximum 5 CR elem hajtható végre úgy, hogy a kötél két vége össze van kötve. További összekötött végű kötéllel bemutatott CR elem nem érvényes.**

7. **NEHÉZSÉGI PONTSZÁM (D):** A D bírók értékelik a nehézségeket, felírják a részpontszámot, valamint levonják a szükséges büntetéseket.

7.1. **D bírók 1. alcsoportja (DB)**

Nehézség	Minimum	Levonás 0.30
Nehézségek szercsere nélkül (DB):	Minimum 3	<ul style="list-style-type: none"> Kevesebb, mint 3 DB Kevesebb, mint 1 minden testtechnikai elemcsoportból (Λ, T, o): levonás minden hiányzó elemcsoportért Elemcsoportonként 1 nehézséget nem hajtott végre mind az 5 tornász egyszerre vagy nagyon gyorsan egymás után (nem alcsoportokban)
Nehézségek szercserével (DE): a bemutatás sorrendjében	Minimum 3	Kevesebb, mint 3 DE
Teljes testhullám (W)	Minimum 2	Levonás minden hiányzó W-ért
„Lassú fordulatos” egyensúly	Maximum 1, lábujjon vagy talpon	Több, mint 1 „lassú fordulatos” egyensúly

7.2. **D bírók 2. alcsoportja (DA)**


Nehézség	Minimum/Maximum	Levonás 0.30
Együtműködések CC	Minimum 2	Minden hiányzó CC-ért
Együtműködések CR	Minimum 2	Minden hiányzó CR-ért
Együtműködések c↗ / c↘	Minimum 2	Minden hiányzó c↗ / c↘-ért
Specifikus fundamentális szerttechnikai elemek	Minimum 2 mindegyikből	Levonás minden hiányzóért

8. **MŰVÉSZI ÉS KIVITEL**

A felnőtt együttes kéziszer csapatokra vonatkozó minden művészi és kiviteli szabály érvényes a junior együttes kéziszer csapat gyakorlatokra is.

9. TECHNIKAI HIBÁK: KÖTÉL

Minden felsorolt büntetést minden alkalommal le kell vonni, függetlenül a hibázó tornászok számától (összesített büntetés)

Kötél 			
Levonások	Kis 0.10	Közepes 0.30	Nagy 0.50 vagy több
Alap technika	Helytelen szerkezelés: amplitúdó, forma, sík vagy a kötélnél nincs a két végénél tartva (minden alkalommal)		
	A kötélnél egyik végének elejtése rövid megállással a gyakorlatban		
		Lábfej beakad a kötélnél ugrások vagy szökdelések során	
		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