

	SZABADIDŐSPORT KATEGÓRIA 1-2 SZINT 2021-2024								
		SZK 1 - BSEV/BSEK	SZK 1 - BSEV/BSEK KÖVETELMÉNY	SZK 2 - BSEV	SZK 2 - BSEV KÖVETELMÉNY	SZK DUÓ - BSEK	SZK DUÓ - BSEK KÖVETELMÉNY	SZK EKCS - BSEK (4-6 FŐ)	SZK EKCS - BSEK KÖVETELMÉNY
						SZK 1 - 2		SZK 1 - 2	
FELNÖTT	2021: - 2005		FIG, BD értéke max: 0.30			1 KARIKA 1 SZALAG D: 7.00	FIG junior, BD értéke max 0.30	4-6 BUZOGÁNY D: 7.00	FIG, BD értéke max 0.30
	2022: - 2006	LABDA							
	2023: - 2007	VÁLASZTOTT SZER							
	2024: - 2008	D: 7.00							
Ájánlott edzésidő	Heti 5-6 óra								
JUNIOR	2021: 2006-2007-2008		FIG, BD értéke max: 0.30		SZABAD: min 3 - max 7 BD, értéke max 0.20, KÖTELEZŐ fundamentális gimnasztikai elemek: ÁTCSÚSZÁS, HINTALEPÉS, HARANTSPÁRGA TALAJON, TERDELEŠBEN TÖRZSHAJLÍTÁS HÁTRA KAROK MAGAS TARTÁSBAN max 4 S max 2 AS (értéke max 0.20) VÁLASZTOTT SZER: lásd SZABAD követelmény min 1 AD	1 LABDA 1 BUZOGÁNY D: 6.00	FIG junior, BD értéke max 0.30	4-6 LABDA D: 6.00	FIG junior, BD értéke max 0.30
	2022: 2007-2008-2009	KARIKA							
	2023: 2008-2009-2010	LABDA		VÁLASZTOTT SZER					
	2024: 2009-2010-2011	D: 6.00		D: 5.00					
Ájánlott edzésidő									
SERDÜLŐ	2021: 2008-2009-2010		SZABAD: 7 BD, értéke max 0.30, amely tartalmaz min 1 U-E-F és min 1 BD-1 nem domináns oldalra max 4 S min 2 -max 4 AS (értéke max 0.30) KARIKA: lásd FIG, BD értéke max: 0.30		min 3 - max 7 BD, értéke max 0.20, KÖTELEZŐ fundamentális gimnasztikai elemek: ÁTCSÚSZÁS, HINTALEPÉS, HARANTSPÁRGA TALAJON, TERDELEŠBEN TÖRZSHAJLÍTÁS HÁTRA KAROK MAGAS TARTÁSBAN max 4 S min 1 AD	1 KARIKA 1 LABDA D: 5.00	FIG junior, BD értéke max 0.30	4-6 KARIKA D: 5.00	FIG junior, BD értéke max 0.30
	2022: 2009-2010-2011	SZABAD		KARIKA					
	2023: 2010-2011-2012	KARIKA		D: 4.00					
	2024: 2011-2012-2013	D: 5.00							
Ájánlott edzésidő	Heti 4-6 óra								
GYERMEK	2021: 2010-2011-2012				SZABAD: min 3 - max 7 BD, értéke max 0.20, KÖTELEZŐ fundamentális gimnasztikai elemek: ÁTCSÚSZÁS, HINTALEPÉS, HARANTSPÁRGA TALAJON, TERDELEŠBEN TÖRZSHAJLÍTÁS HÁTRA KAROK MAGAS TARTÁSBAN max 4 S max 2 AS (értéke max 0.20)	1 KARIKA 1 SZABAD D: 4.00	FIG junior, BD értéke max 0.20	4-6 SZABAD D: 4.00	min 3 - max 7 BD, értéke max 0.20, amely tartalmaz min 1 U-E-F KÖTELEZŐ fundamentális gimnasztikai elemek: ÁTCSÚSZÁS, HINTALEPÉS, HARANTSPÁRGA TALAJON, TERDELEŠBEN TÖRZSHAJLÍTÁS HÁTRA KAROK MAGAS TARTÁSBAN max 4 S max 1 AS (értéke max 0.20) CRR 0.10, CRR2 0.20 (min 4)
	2022: 2011-2012-2013			SZABAD					
	2023: 2012-2013-2014			D: 3.00					
	2024: 2013-2014-2015								
Ájánlott edzésidő	Heti 3-4 óra								