

KÖVETELMÉNYTÁBLÁZATOK

2022-2024



Érvényes: 2022. január 1-től
Készítette az MRGSZ Technikai Bizottsága

EGYÉNI GYAKORLATOK

- 1. VSK I. hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények**
- 2. VSK II. hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények**
- 3. VSK III. hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények**
- 4. SZK hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények**

MRGSZ VSK I. hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2022-2024 (EGYÉNI VERSENYEK)



		TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK										D pont megengedett maximuma	MEGJEGYZÉS
Kötelező kézszer	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)					sg 2D (DA1-DA2)						
		SZABAD GYAKORLATOK			SZERGYAKORLATOK		SZERGYAKORLAT						
		DB	W	R (AS)	DB	W	R	DA	KÖTELEZŐ fundamentál				
FELNŐTT	FIG	2022: -2006				9 [^]					2-2-1-1	FIG	
		2023: -2007				min 1J, 1B, 1R	min 2	max 5	min 1 - max 20				
		2024: -2008				max 3 C-DB							
JUNIOR	FIG	2022: 2007-2008-2009				7 [^]					2-2-1-1	FIG	Labda: 2 DB nem domináns kéz
		2023: 2008-2009-2010				min 1J, 1B, 1R	min 2	max 4	min 1 - max 15				Szalag: 2 DB nem domináns kéz
		2024: 2009-2010-2011				max 1 C-DB							
SERDÜLŐ	SZABAD KARIKA LABDA BUZOGÁNY	2022: 2009-2010-2011	7+3 DB max 0.60 ND-DB min 1J, 1B, 1R max 1 C-DB, max 1.00	min 2	max 4 AS max 0.50	7 [^] DB max 0.60 min 1J, 1B, 1R max 1 C-DB, max 1.00	min 2	max 3	min 1 - max 12	2-2-1-1	SZABAD GYAKORLAT D: 7.00 SZERGYAKORLAT D: 9.00	Labda: 2 DB nem domináns kéz	
		2023: 2010-2011-2012											
		2024: 2011-2012-2013											
GYERMEK	SZABAD KARIKA LABDA (MK)	2022: 2011-2012-2013	7+3 DB max 0.50 ND-DB min 1J, 1B, 1R max 1 C-DB, max 0.80	min 2	max 4 AS max 0.40	7 [^] DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R max 1 C-DB, max 0.80	min 1	max 2*	min 1 - max 10	1-1-1-1	SZABAD GYAKORLAT D: 6.00 SZERGYAKORLAT D: 7.00	Labda: 1 DB nem domináns kéz	
		2023: 2012-2013-2014										*amiből max 1 eR** ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatnál egyéb testrésszel látótéren kívül elkapott szer esetén érvényes értéke 0.30	
		2024: 2013-2014-2015											
KISGYERMEK	SZABAD KARIKA (MK)	2022: 2014-2015	7+1 DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R ND-DB min 1 C-DB nem engedélyezett	min 1	max 4 AS max 0.30	7 [^] DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	nem engedélyezett	min 1 - max 10***	1-1-1-1	SZABAD GYAKORLAT D: 4.00 SZERGYAKORLAT D: 5.00	***amiből min 1 DA bázisa magas dobás vagy magas dobásból elkapás	
		2023: 2015-2016											
		2024: 2016-2017											

MRGSZ SZK hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2022-2024 (EGYÉNI VERSENYEK)







TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK												
	Születési év	Kötelező kézszer	SZABAD GYAKORLATOK			SZERGYAKORLATOK					D pont megengedett maximuma	MEGJEGYZÉS
			sg 1D (DB1-DB2)			sg 1D (DB1-DB2)			sg 2D (DA1-DA2)			
			DB	W	R (AS)	DB	W	R	DA	KÖTELEZŐ fundamentál		
SZK 1												
FELNŐTT	2022: -2006	LABDA VÁLASZTOTT SZER				7 [^] DB max 0.30 min 1J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	max 3*	min 1 - max 12	1-1-1-1	D: 7.00	*ami lehet eR** is ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatnál egyéb testrésszel látótéren kívül elkapott szer esetén érvényes értéke 0.30
	2023: -2007											
	2024: -2008											
JUNIOR	2022: 2007-2008-2009	KARIKA LABDA				7 [^] DB max 0.30 min 1J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	max 3*	min 1 - max 10	1-1-1-1	D: 6.00	Labda: 2 DB nem domináns kéz *ami lehet eR** is ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatnál egyéb testrésszel látótéren kívül elkapott szer esetén érvényes értéke 0.30
	2023: 2008-2009-2010											
	2024: 2009-2010-2011											
SERDÜLŐ	2022: 2009-2010-2011	SZABAD KARIKA	7+1 DB max 0.30 min 1J, 1B, 1R ND-DB min 1 C-DB nem engedélyezett	min 1	max 4 AS max 0.30	7 [^] DB max 0.30 min 1J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	max 2*	min 1 - max 8	1-1-1-1	SZABAD GYAKORLAT D: 3.50 SZERGYAKORLAT D: 5.00	*ami lehet eR** is ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatnál egyéb testrésszel látótéren kívül elkapott szer esetén érvényes értéke 0.30
	2023: 2010-2011-2012											
	2024: 2011-2012-2013											
GYERMEK	2022: 2011-2012-2013	SZABAD	min 3- max 7 DB max 0.30 min 1J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	max 4 AS max 0.30						D: 3.00	
	2023: 2012-2013-2014											
	2024: 2013-2014-2015											
SZK 2												
JUNIOR	2022: 2007-2008-2009	SZABAD VÁLASZTOTT SZER	min 3- max 7 DB max 0.20 min 1J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	max 4 AS max 0.20	min 3- max 7 DB max 0.20 min 1J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	max 2*	min 1 - max 10	1-1-1-1	SZABAD GYAKORLAT D: 2.00 SZERGYAKORLAT D: 5.00	*ami lehet eR** is ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatnál egyéb testrésszel látótéren kívül elkapott szer esetén érvényes értéke 0.30 A kötelező fundamentális gimnasztikai elemek min. 1 fundamentális vagy nem fundamentális szertechnikai elemmel összekötve értékelhetők.
	2023: 2008-2009-2010		KÖTELEZŐ fundamentális gimnasztikai elemek: ÁTCSÚSZÁS, HINTALÉPÉS, HARÁNTSPÁRGA TALAJON, TÉRDELÉSBEN TÖRZSHAJLÍTÁS HÁTRA KAROK MAGAS TARTÁSBAN			KÖTELEZŐ fundamentális gimnasztikai elemek: ÁTCSÚSZÁS, HINTALÉPÉS, HARÁNTSPÁRGA TALAJON, TÉRDELÉSBEN TÖRZSHAJLÍTÁS HÁTRA KAROK MAGAS TARTÁSBAN						
	2024: 2009-2010-2011											
SERDÜLŐ	2022: 2009-2010-2011	KARIKA				min 3- max 7 DB max 0.20 min 1J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	max 2*	min 1 - max 8	1-1-1-1	D: 4.00	*ami lehet eR** is ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatnál egyéb testrésszel látótéren kívül elkapott szer esetén érvényes értéke 0.30 A kötelező fundamentális gimnasztikai elemek min. 1 fundamentális vagy nem fundamentális szertechnikai elemmel összekötve értékelhetők.
	2023: 2010-2011-2012			KÖTELEZŐ fundamentális gimnasztikai elemek: ÁTCSÚSZÁS, HINTALÉPÉS, HARÁNTSPÁRGA TALAJON, TÉRDELÉSBEN TÖRZSHAJLÍTÁS HÁTRA KAROK MAGAS TARTÁSBAN								
	2024: 2011-2012-2013											

DUÓ és EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT GYAKORLATOK

- 1. VSK EKCS 1 hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények**
- 2. VSK EKCS 2 hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények**
- 3. SZK DUÓ, EKCS hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények**

MRGSZ VSK EKCS 1 hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények 2022-2024 (EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT VERSENYEK)



TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK / VSK EKCS1-MB/MK								
	Kötelező kézszer	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)			sg 2D (DA1-DA2)		D pont megengedett maximuma
			EGYÜTTES KÉZISZER GYAKORLATOK			EGYÜTTES KÉZISZER		
			DB/ DE	W	R	DC	Speciális fundamental	
FELNŐTT	3 SZALAG/2 LABDA	2022: -2006	min 4 DB min 4 DE + 2 választott	min 2	max 1	min 9- max 18	2-2	FIG
		2023: -2007						
		2024: -2008						
JUNIOR	5 KÖTÉL	2022: 2007-2008-2009	min 3 DB min 3 DE + 2 választott	min 2	max 1	min 6 - max 15	2-2	FIG
	5 BUZOGÁNY	2023: 2008-2009-2010						
		2024: 2009-2010-2011						
SERDÜLŐ	5 KÖTÉL	2022: 2009-2010-2011	- min 3 DB DB max 0.60 min 1J, 1B, 1R - min 3 DE DE max 0.80 - +2 választott	min 1	max 1	min 3 - max 12 min 1 CC, min 1 CR, min 1  vagy  C-DC max 1	1-1	D: 9.00
	5 KARIKA	2023: 2010-2011-2012						
		2024: 2011-2012-2013						
GYERMEK	5 KARIKA	2022: 2011-2012-2013	- min 3 DB DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R - min 3 DE DE max 0.60 - +2 választott	min 1	max 1	min 3 - max 10 min 1 CC, min 1 CR, min 1  vagy  C-DC max 1	1-1	D: 7.00
		2023: 2012-2013-2014						
		2024: 2013-2014-2015						

MRGSZ VSK EKCS 2 hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2022-2024 (EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT VERSENYEK)



TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK / VSK EKCS2-MB								
	Kötelező kézszer	sg 1D (DB1-DB2)			sg 2D (DA1-DA2)		D pont megengedett maximuma	
		EGYÜTTES KÉZISZER GYAKORLATOK			SZERGYAKORLAT			
		DB/DE	W	R	DC	KÖTELEZŐ fundamental		
FELNŐTT	5 KARIKA	2022: -2006	- min 3 DB DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R - min 3 DE DE max 0.80 - +2 választott	min 2	max 1	min 6 - max 15	2-2	D: 11.00
		2023: -2007						
		2024: -2008						
JUNIOR	5 KÖTÉL	2022: 2007-2008-2009	- min 3 DB DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R - min 3 DE DE max 0.60 - +2 választott	min 1	max 1	min 3 - max 12 min 1 CC, min 1 CR, min 1 c [*] vagy c [↓] C-DC max 1	1-1	D: 9.00
	5 BUZOGÁNY	2023: 2008-2009-2010						
	2024: 2009-2010-2011							
SERDÜLŐ	5 KARIKA	2022: 2009-2010-2011	- min 3 DB DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R - min 3 DE DE max 0.50 - +2 választott	min 1	max 1	min 3 - max 10 min 1 CC, min 1 CR, min 1 c [*] vagy c [↓] C-DC nem engedélyezett	1-1	D: 7.00
		2023: 2010-2011-2012						
		2024: 2011-2012-2013						
GYERMEK	5 SZABAD	2022: 2011-2012-2013	7 DB DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R	min 1	max 1 AS max 0.30	min 3 - max 10 min 1 CC, min 1 CL		D: 6.00
		2023: 2012-2013-2014						
		2024: 2013-2014-2015						
KISGYERMEK	5 SZABAD	2022: 2014-2015	7 DB DB max 0.40 1J, 1B, 1R	min 1	max 1 AS max 0.30	min 3 - max 10 min 1 CC, min 1 CL		D: 6.00
		2023: 2015-2016						
		2024: 2016-2017						

MRGSZ SZK DUÓ, EKCS hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények 2022-2024 (EGYÉNI VERSENYEK)



		TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK / SZK DUÓ-EKCS						
	Kötelező kézszerkek	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)			sg 2D (DA1-DA2)		D pont megengedett maximuma
			DUÓ / EKCS			DUÓ / EKCS		
			DB/DE	W	R (AS)	DC	KÖTELEZŐ fundamental	
FELNŐTT	DUÓ 1karika-1szalag CSAPAT (3-5 fő) buzogány	2022: -2006	min 3 DB DB max 0.30 min 1 J, 1B, 1R min 3 DE DE max 0.60 + 1 választható C-DB nem engedélyezett	min 1	max 1	min 3 - max 12 min 1 CC, min 1 CR, min 1 C [↗] vagy C [↘] max 1 C-CR	1-1-1-1	D: 7.00
		2023: -2007						
		2024: -2008						
JUNIOR	DUÓ 1labda-1buzogány CSAPAT (3-5 fő) labda	2022: 2007-2008-2009	min 3 DB DB max 0.30 min 1 J, 1B, 1R min 3 DE DE max 0.50 + 1 választható C-DB nem engedélyezett	min 1	max 1	min 3 - max 10 min 1 CC, min 1 CR, min 1 C [↗] vagy C [↘] max 1 C-CR	1-1-1-1	D: 6.00
		2023: 2008-2009-2010						
		2024: 2009-2010-2011						
SERDÜLŐ	DUÓ 1karika-1labda CSAPAT (3-5 fő) karika	2022: 2009-2010-2011	min 3 DB DB max 0.30 min 1 J, 1B, 1R min 3 DE DE max 0.40 + 1 választható C-DB nem engedélyezett	min 1	max 1	min 3 - max 8 min 1 CC, min 1 CR, min 1 C [↗] vagy C [↘] max 1 C-CR	1-1-1-1	D: 5.00
		2023: 2010-2011-2012						
		2024: 2011-2012-2013						
GYERMEK	DUÓ szabad CSAPAT (3-5 fő) szabad	2022: 2011-2012-2013	7 DB DB max 0.30 min 1 J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	min 1 AS értéke 0.30	min 3 - min 6 min 1 CC, min 1 CL		DUÓ D: 3.50 CSAPAT D: 4.00
		2023: 2012-2013-2014						
		2024: 2013-2014-2015						
KISGYERMEK	DUÓ szabad CSAPAT (3-5 fő) szabad	2022: 2014-2015	7 DB DB max 0.30 min 1 J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	min 1 AS értéke 0.30	min 3 - min 6 min 1 CC, min 1 CL		D: 3.50
		2023: 2015-2016						
		2024: 2016-2017						