

KÖVETELMÉNYTÁBLÁZATOK

2023-2024

**“A”, “B” és “C” típusú versenyeken
egyenként KÖTELEZŐ érvényű
követelmények**



Érvényes: 2023. január 1-től
Készítette az MRGSZ Technikai Bizottsága

EGYÉNI GYAKORLATOK

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

			TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK									
	Kötelező kézszer	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)						sg 2D (DA1-DA2)		D pont megengedett maximuma	MEGJEGYZÉS
			SZABAD GYAKORLATOK			SZERGYAKORLATOK			SZERGYAKORLAT			
			DB	W	R (AS)	DB	W	R	DA	KÖTELEZŐ fundamental		
KISGYERMEK	SZABAD KARIKA (MK)	2023: 2015-2016	7+1 DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R ND-DB min 1	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
		2024: 2016-2017	C-DB nem engedélyezett									

MRGSZ VSK I. hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2023-2024 (EGYÉNI VERSENYEK)



			TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK									
	Kötelező készszerek	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)						sg 2D (DA1-DA2)		D pont megengedett maximuma	MEGJEGYZÉS
			SZABAD GYAKORLATOK			SZERGYAKORLATOK			SZERGYAKORLAT			
			DB	W	R (AS)	DB	W	R	DA	KÖTELEZŐ fundamental		
FELNŐTT	FIG	2023: -2007				9^ min 1J, 1B, 1R max 3 C-DB	min 2	max 5	min 1 - max 20	2-2-1-1	FIG	
		2024: -2008										
JUNIOR	FIG	2023: 2008-2009-2010				7^ min 1J, 1B, 1R max 1 C-DB	min 2	max 4	min 1 - max 15	2-2-1-1	FIG	Labda: 2 DB nem domináns kéz
		2024: 2009-2010-2011				Szalag: 2 DB nem domináns kéz						
SERDÜLŐ	SZABAD (MB) KARIKA LABDA BUZOGÁNY SZALAG (MK)	2023: 2010-2011-2012	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 Szer gyakorlatokban a C-DB bemutatása talpon megengedett
		2024: 2011-2012-2013										
GYERMEK	SZABAD KARIKA LABDA (MK)	2023: 2012-2013-2014	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 C-DB: lásd serdülő
		2024: 2013-2014-2015										*amiből max 1 eR** ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatnál egyéb testrésszel vagy látótéren kívül elkapott szer esetén érvényes értéke 0.30

MRGSZ VSK II. hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2023-2024 (EGYÉNI VERSENYEK)



	TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK											
	Születési év	Kötelező kézszer	sg 1D (DB1-DB2)						sg 2D (DA1-DA2)		D pont megengedett maximuma	MEGJEGYZÉS
			SZABAD GYAKORLATOK			SZERGYAKORLATOK			SZERGYAKORLAT			
			DB	W	R (AS)	DB	W	R	DA	KÖTELEZŐ fundamental		
FELNŐTT	2023: -2007	BUZOGÁNY VÁLASZTOTT SZER				9^ DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R max 1 C-DB	min 1	max 3	min 1 - max 15	1-1-1-1	D: 10.00	
	2024: -2008											
JUNIOR	2023: 2008-2009-2010	LABDA BUZOGÁNY				7^ DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R max 1 C-DB	min 1	max 3*	min 1 - max 12	1-1-1-1	D: 8.00	Labda: 2 DB nem domináns kéz
	2024: 2009-2010-2011									*amiből max 1 eR** ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatnál egyéb testrésszel vagy látótéren kívül elkapott szer esetén érvényes értéke 0.30		
SERDÜLŐ	2023: 2010-2011-2012	SZABAD LABDA	7+1 DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R ND-DB min 1 C-DB nem engedélyezett	min 2	max 4 AS max 0.40	7^ DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	max 2*	min 1 - max 10	1-1-1-1	SZABAD GYAKORLAT D: 5.00 SZERGYAKORLAT D: 6.00	Labda: 2 DB nem domináns kéz
	2024: 2011-2012-2013									*amiből max 1 eR** ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatnál egyéb testrésszel vagy látótéren kívül elkapott szer esetén érvényes értéke 0.30		
GYERMEK	2023: 2012-2013-2014	SZABAD	7+1 DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R ND-DB min 1 C-DB nem engedélyezett	min 1	max 4 AS max 0.30						SZABAD GYAKORLAT D: 5.00	
	2024: 2013-2014-2015											

MGRSZ VSK III. hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2023-2024 (EGYÉNI VERSENYEK)



	TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK											
	Születési év	Kötelező kézszer	sg 1D (DB1-DB2)						sg 2D (DA1-DA2)		D pont megengedett maximuma	MEGJEGYZÉS
			SZABAD GYAKORLATOK			SZERGYAKORLATOK			SZERGYAKORLAT			
			DB	W	R (AS)	DB	W	R	DA	KÖTELEZŐ fundamental		
JUNIOR	2023: 2008-2009-2010	KARIKA LABDA				7^ DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	max 3*	min 1 - max 10	1-1-1-1	D: 7.00	Labda: 2 DB nem domináns kéz
	2024: 2009-2010-2011									*amiből max 1 eR** ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatnál egyéb testrésszel vagy látótéren kívül elkapott szer esetén érvényes értéke 0.30		
SERDÜLŐ	2023: 2010-2011-2012	SZABAD KARIKA	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	max 2*	min 1 - max 8	1-1-1-1	SZABAD GYAKORLAT D: 4.00 SZERGYAKORLAT D: 5.00	*ami lehet eR** is ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatnál egyéb testrésszel vagy látótéren kívül elkapott szer esetén érvényes értéke 0.30
	2024: 2011-2012-2013											

TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK												
	Születési év	Kötelező kézszerkek	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	2023: -2007	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	D: 7.00	*ami lehet eR** is ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatonál egyéb testrésszel vagy látótéren kívül elkapott szer esetén érvényes értéke 0.30
	2024: -2008											
JUNIOR	2023: 2008-2009-2010	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	D: 6.00	Labda: 2 DB nem domináns kéz
	2024: 2009-2010-2011									*ami lehet eR** is ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatonál egyéb testrésszel vagy látótéren kívül elkapott szer esetén érvényes értéke 0.30		
SERDÜLŐ	2023: 2010-2011-2012	SZABAD KARIKA	min 3 - max 7 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	SZABAD GYAKORLAT D: 3.50 SZERGYAKROLAT D: 5.00	*ami lehet eR** is ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatonál egyéb testrésszel vagy látótéren kívül elkapott szer esetén érvényes értéke 0.30
	2024: 2011-2012-2013											
GYERMEK	2023: 2012-2013-2014	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	
	2024: 2013-2014-2015											
SZK 2												
JUNIOR	2023: 2008-2009-2010	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	SZABAD GYAKORLAT D: 2.00 SZERGYAKROLAT D: 5.00	*ami lehet eR** is ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatonál egyéb testrésszel vagy látótéren kívül elkapott szer esetén érvényes értéke 0.30 A kötelező fundamentális gimnasztikai elemek min. 1 fundamentális vagy nem fundamentális szertechnikai elemmel összekötve értékelhetők.
	2024: 2009-2010-2011		KÖTELEZŐ fundamentális gimnasztikai elemek: ÁTCSÚSZÁS, HINTALÉPÉS, HARÁNTSPÁRGA TALAJON, TÉRDELESBEN TÖRZSHAJLÍTÁS HÁTRA KAROK MAGAS TARTÁSBAN			KÖTELEZŐ fundamentális gimnasztikai elemek: ÁTCSÚSZÁS, HINTALÉPÉS, HARÁNTSPÁRGA TALAJON, TÉRDELESBEN TÖRZSHAJLÍTÁS HÁTRA KAROK MAGAS TARTÁSBAN						
SERDÜLŐ	2023: 2010-2011-2012	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	D: 4.00	*ami lehet eR** is ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatonál egyéb testrésszel vagy látótéren kívül elkapott szer esetén érvényes értéke 0.30 A kötelező fundamentális gimnasztikai elemek min. 1 fundamentális vagy nem fundamentális szertechnikai elemmel összekötve értékelhetők.
	2024: 2011-2012-2013		KÖTELEZŐ fundamentális gimnasztikai elemek: ÁTCSÚSZÁS, HINTALÉPÉS, HARÁNTSPÁRGA TALAJON, TÉRDELESBEN TÖRZSHAJLÍTÁS HÁTRA KAROK MAGAS TARTÁSBAN									

EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT GYAKORLATOK (CSOPORTOS ÉS CSAPAT)

- 1. BNK hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények**
- 2. EKCS 1 hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények**
- 3. EKCS 2 hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények**

	TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK								
	Kötelező kézszerkek		sg 1D (DB1-DB2)			sg 2D (DA1-DA2)		D pont megengedett maximuma	
			DB/DE	W	R	DC	KÖTELEZŐ fundamentál		
KISGYERMEK	CSOPORT (2-3 fő) szabad CSAPAT (5 fő) szabad	2023: 2015-2016	7 DB DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R	min 1	max 1 AS max 0.30 (rizikó kizárólag egy irányba és egy időben hajtható végre)	min 3 - max 8 különböző CR (kritérium és/vagy fordulat eltérő) értéke max 0.40; min 1 CL; max 3 széria (minden preakrobatikai és vertikális csoportból 1 használható)		D: 6.00	
		2024: 2016-2017							

MRGSZ EKCS 1 hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2023-2024 (CSAPATVERSENYEK)



TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK									
	Kötelező kézszer	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)		sg 2D (DA1-DA2)			D pont megengedett maximuma	
			EGYÜTTES KÉZISZER GYAKORLATOK						
			DB/ DE	W	R	DC	Speciális fundamental		
FELNŐTT	3 SZALAG/2 LABDA	2023: -2007	min 4 DB min 4 DE + 2 választott	min 2	max 1	min 9- max 18	2-2	FIG	
		2024: -2008							
JUNIOR	5 LABDA	2023: 2008-2009-2010	min 3 DB min 3 DE + 2 választott	min 2	max 1	min 6 - max 15	2-2	FIG	
	5 PÁR BUZOGÁNY	2024: 2009-2010-2011							
SERDÜLŐ	5 LABDA	2023: 2010-2011-2012	- 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	
		2024: 2011-2012-2013							
GYERMEK	5 KARIKA	2023: 2012-2013-2014	- 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	
		2024: 2013-2014-2015							

MRGSZ EKCS 2 hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények 2023-2024 (CSOPORTOS ÉS CSAPATVERSENYEK)



			TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK					
	Kötelező kézszer	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)			sg 2D (DA1-DA2)		D pont megengedett maximuma
			2-3 főS CSOPORT / EKCS					
			DB/DE	W	R (AS)	DC	KÖTELEZŐ fundamental	
FELNŐTT	CSOPORT (2-3 fő) buzogány CSAPAT (5 fő) buzogány Zene időtartama: 1'30-2'00	2023: -2007	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	D. 7.00
		2024: -2008						
JUNIOR	CSOPORT (2-3 fő) labda CSAPAT (5 fő) labda Zene időtartama: 1'30-2'00	2023: 2008-2009-2010	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	D: 6.00
		2024: 2009-2010-2011						
SERDÜLŐ	CSOPORT (2-3 fő) karika CSAPAT (5 fő) karika Zene időtartama: 1'30-2'00	2023: 2010-2011-2012	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	D: 5.00
		2024: 2011-2012-2013						
GYERMEK	CSOPORT (2-3 fő) szabad CSAPAT (5 fő) szabad Zene időtartama: 1'30-2'00	2023: 2012-2013-2014	7 DB DB max 0.30 min 1 J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	max 1 AS értéke 0.30	min 3 - max 8 különböző CR (kritérium és/vagy fordulat eltérő) értéke max 0.30; max 1 széria (minden preakrobatikai és vertikális csoportból 1 használható)		D: 4.00
		2024: 2013-2014-2015						