

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 versenyeire vonatkozó technikai követelmények 2022-2024 (EGYÉNI VERSENYEK)



			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		
FELNŐTT	FIG	2022: -2006				9^ min 1J, 1B, 1R max 3 C-DB	min 2	max 5	min 1 - max 20	2-2-1-1	FIG	
		2023: -2007										
		2024: -2008										
JUNIOR	FIG	2022: 2007-2008-2009				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
		2023: 2008-2009-2010										Szalag: 2 DB nem domináns kéz
		2024: 2009-2010-2011										
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 VSK II. hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2022-2024 (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	2022: -2006	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	
	2023: -2007											
	2024: -2008											
JUNIOR	2022: 2007-2008-2009	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
	2023: 2008-2009-2010								*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: 2009-2010-2011											
SERDÜLŐ	2022: 2009-2010-2011	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
	2023: 2010-2011-2012								*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: 2011-2012-2013											
GYERMEK	2022: 2011-2012-2013	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	
	2023: 2012-2013-2014											
	2024: 2013-2014-2015											

MGRSZ VSK III. hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények 2022-2024 (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	2022: 2007-2008-2009	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
	2023: 2008-2009-2010									*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: 2009-2010-2011											
SERDÜLŐ	2022: 2009-2010-2011	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 látótéren kívül elkapott szer esetén érvényes értéke 0.30
	2023: 2010-2011-2012											
	2024: 2011-2012-2013											

TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK												
	Születési év	Kötelező kézszerk	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	D: 7.00	*ami lehet eR** is ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatlán 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	D: 6.00	Labda: 2 DB nem domináns kéz *ami lehet eR** is ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatlán 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	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	SZABAD GYAKORLAT D: 3.50 SZERGYAKROLAT D: 5.00	*ami lehet eR** is ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatlán 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	SZABAD GYAKORLAT D: 2.00 SZERGYAKROLAT D: 5.00	*ami lehet eR** is ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatlán 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.
	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									
	2023: 2008-2009-2010											
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	D: 4.00	*ami lehet eR** is ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatlán 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**

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 LABDA	2022: 2007-2008-2009	min 3 DB min 3 DE + 2 választott	min 2	max 1	min 6 - max 15	2-2	FIG	
		2023: 2008-2009-2010							
	5 BUZOGÁNY	2024: 2009-2010-2011							
SERDÜLŐ	5 BUZOGÁNY	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	
		2023: 2010-2011-2012							
	5 LABDA	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

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 0.50 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 LABDA	2022: 2007-2008-2009	- 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 12 min 1 CC, min 1 CR, min 1 vagy C-DC max 1	1-1	D: 9.00	
		2023: 2008-2009-2010							
	5 BUZOGÁNY	2024: 2009-2010-2011							
SERDÜLŐ	5 KARIKA	2022: 2009-2010-2011	- min 3 DB DB max 0.50 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 vagy C-DC nem engedélyezett	1-1	D: 7.00	
									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 0.40 - +2 választott	min 1	max 1	min 3 - max 8 min 1 CC, min 1 CR, min 1 vagy C-DC nem engedélyezett	1-1	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 (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	
									2023: 2015-2016
									2024: 2016-2017

			TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK / SZK DUÓ-EKCS					
	Kötelező kézszer	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 Zene időtartama: 1'30-2'00	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 vagy max 1 C-CR	1	D: 7.00
		2023: -2007						
		2024: -2008						
JUNIOR	DUÓ 1labda-1buzogány CSAPAT (3-5 fő) labda Zene időtartama: 1'30-2'00	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 vagy max 1 C-CR	1	D: 6.00
		2023: 2008-2009-2010						
		2024: 2009-2010-2011						
SERDÜLŐ	DUÓ 1karika-1labda CSAPAT (3-5 fő) karika Zene időtartama: 1'30-2'00	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 vagy max 1 C-CR	1	D: 5.00
		2023: 2010-2011-2012						
		2024: 2011-2012-2013						
GYERMEK	DUÓ szabad CSAPAT (3-5 fő) szabad Zene időtartama: 1'30-2'00	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 - 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
		2023: 2012-2013-2014						
		2024: 2013-2014-2015						
KISGYERMEK	DUÓ szabad CSAPAT (3-5 fő) szabad Zene időtartama: 1'30-2'00	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 - max 8 különböző CR (kritérium és/vagy fordulat eltérő) értéke max 0.30; max 1 széria (minden preakrobatikai és vertikális csoportból 1 használható)		D: 3.50
		2023: 2015-2016						
		2024: 2016-2017						