



Nem domináns oldal testtechnikai elemeire vonatkozó tájékoztató Követelménytáblázat 2021-2024

Besorolás nélküli kisgyermek, valamint versenysport kategória gyermek, serdülő korosztályban az érvényben lévő követelménytáblázat (2021-2024) alapján, a szabad gyakorlatokban **KÖTELEZŐ** minden sportolónak nem domináns oldalára történő testtechnikai elemeket bemutatni.

NEM DOMINÁNS OLDAL MEGHATÁROZÁSA

A nem domináns oldalú haránt spárgából eredő amplitudó iránya határozza meg a testtechnikai elem oldalát.

A versenyzők nem domináns oldalának tudatos fejlesztése a harmonikus testképzést és az egészség megőrzését szolgálja. Ennek érdekében az érvényben lévő Szabálykönyv alább felsorolt elemei **NEM felelnek meg** a követelménytáblázatban előírt nem domináns oldalra történő testtechnikai elemeknek.

8.2. pont Testtechnikai nehézségek táblázata – UGRÁSOK (^)
1-18. sor, 0.10 értékű ugrások

9.2 Testtechnikai nehézségek táblázata – EGYENSÚLYOK (T)
1-11. sor, 0.10 értékű egyensúlyok
17-20. sor, 0.10 értékű egyensúlyok

10.3 Testtechnikai nehézségek táblázata – FORGÁSOK (⚡)
20. sor, 0.10 – 0.20 értékű forgások
21. sor, 0.10 értékű forgások