
KÖVETELMÉNYTÁBLÁZATOK

2025-2028

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



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. SZK hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények

MRGSZ besorolás nélküli (BNK) hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények 2025-2028 (EGYÉNI VERSENYEK)

			TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK						D pont megengedett maximuma	MEGJEGYZÉS					
KÉZISZEREK	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)			sg 2D (DA1-DA2)										
		SZABAD GYAKORLATOK			SZERGYAKORLATOK			SZERGYAKORLAT							
		DB	W	R (AS)	DB	R	DA								
KISGYERMEK	SZABAD KARIKA (MK)	2025: 2016-17	5 DB	min 1	max 3	6 [^]	DB max 0.40	R	min 1 - max 8*	SZABAD GYAKORLAT D: 4.00 SZERGYAKORLAT D: 5.00	Nem engedélyezett: 2.1904 3.1704				
		2026: 2017-18	3 NDDB								AS max 0.40	min 1J, 1B, 1R	X		Talpon bemutatva engedélyezett: 2.1106
		2027: 2018-19 2028: 2019-20	DB max 0.40												*amiből min 1 DA bázisa magas dobás vagy magas dobásból elkapás

MRGSZ VSK I. hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények 2025-2028 (EGYÉNI VERSENYEK)

			TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK						D pont megengedett maximuma	MEGJEGYZÉS
	KÉZISZEREK	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)			sg 2D (DA1-DA2)				
			SZABAD GYAKORLATOK			SZERGYAKORLATOK		SZERGYAKORLAT		
			DB	W	R (AS)	DB	R	DA		
FELNÖTT	FIG	2025: 2009- 2026: 2010- 2027: 2011- 2028: 2012-				8 [^] min 1J, 1B, 1R	max 4	min 1 - max 15	FIG	
JUNIOR	FIG	2025: 2010-11 2026: 2011-12 2027: 2012-13 2028: 2013-14				6 [^] min 1J, 1B, 1R	max 3	min 1 - max 12	FIG	
SERDÜLŐ	Idősebb évfolyam KARIKA LABDA BUZOGÁNY SZALAG	2025: 2012-13 2026: 2013-14 2027: 2014-15 2028: 2015-16	5 DB (min. 2 testtechnikai csoportból)			6 [^] DB max: 0.60 min 1J, 1B, 1R	max 3	min 1 - max 10	SZABAD GYAKORLAT D: 5.50 SZERGYAKORLAT D: 9.00	
	Fiatalabb évfolyam SZABAD (MB) KARIKA LABDA BUZOGÁNY SZALAG (MK)		3 NDDB min 1J, 1B, 1R DB max 0.60	min 1	max 3 AS max 0.50					
GYERMEK	Idősebb évfolyam SZABAD KARIKA LABDA BUZOGÁNY (MK)	2025: 2014-15 2026: 2015-16 2027: 2016-17 2028: 2017-18	5 DB (min. 2 testtechnikai csoportból)	min 1	max 3 AS max 0.50	6 [^] DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R	max 2	min 1 - max 8	SZABAD GYAKORLAT D: 5.50 SZERGYAKORLAT D: 7.00	Nem engedélyezett: 2.1904 3.505 3.805 3.1405 3.1704
	Fiatalabb évfolyam SZABAD KARIKA LABDA (MK)		3 NDDB min 1J, 1B, 1R DB max 0.50							Talpon bemutatva nem engedélyezett: 2.406 2.506 2.806

MRGSZ VSK II. hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2025-2028 (EGYÉNI VERSENYEK)

	KÉZISZEREK	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)					sg 2D (DA1-DA2)	D pont megengedett maximuma	MEGJEGYZÉS
			SZABAD GYAKORLATOK			SZERGYAKORLATOK		SZERGYAKORLAT		
			DB	W	R (AS)	DB	R	DA		
FELNŐTT	BUZOGÁNY VÁLASZTOTT SZER	2025: 2009- 2026: 2010- 2027: 2011- 2028: 2012-				6 [^] min 1J, 1B, 1R	max 3	min 1 - max 12	FIG	
JUNIOR	BUZOGÁNY KARIKA/LABDA	2025: 2010-11 2026: 2011-12 2027: 2012-13 2028: 2013-14				6 [^] DB max: 0.60 min 1J, 1B, 1R	max 3	min 1 - max 10	SZERGYAKORLAT D: 9.00	
SERDÜLŐ	KARIKA LABDA	2025: 2012-13 2026: 2013-14 2027: 2014-15 2028: 2015-16				6 [^] DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R	max 2	min 1 - max 8	SZERGYAKORLAT D: 7.00	Nem engedélyezett: 2.1904 3.505 3.805 3.1405 3.1704
										Talpon bemutatva nem engedélyezett: 2.406 2.506 2.806
GYERMEK	Idősebb évfolyam SZABAD KARIKA	2025: 2014-15 2026: 2015-16 2027: 2016-17 2028: 2017-18	5 DB (min. 2 testtechnikai csoportból) 3 NDDB min 1J, 1B, 1R	min 1	max 3 AS max 0.40	6 [^] DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R	X	min 1 - max 8*	SZABAD GYAKORLAT D: 4.00 SZERGYAKORLAT D: 5.00	Nem engedélyezett: 2.1904 3.1704
	Fiatalabb évfolyam SZABAD									Talpon bemutatva engedélyezett: 2.1106 *amiből min 1 DA bázisa magas dobás vagy magas dobásból elkapás

MRGSZ SZK hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2025-2028 (EGYÉNI VERSENYEK)

	Kötelező kézszer	Születési év	TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK						D pont megengedett maximuma	MEGJEGYZÉS
			SZABAD GYAKORLATOK			SZERGYAKORLATOK				
			sg 1D (DB1-DB2)			sg 1D (DB1-DB2)		sg 2D (DA1-DA2)		
DB	W	R (AS)	DB	R	DA					
FELNŐTT	BUZOGÁNY KARIKA/LABDA	2025: 2009- 2026: 2010- 2027: 2011- 2028: 2012-				6 [^] DB max: 0.60 min 1J, 1B, 1R	max 3	min 1 - max 10	SZERGYAKORLAT D: 9.00	Nem engedélyezett: 1.2406 1.2806 1.2906 1.3506 2.506 2.1904 3.1405 3.1704
JUNIOR	KARIKA LABDA	2025: 2010-11 2026: 2011-12 2027: 2012-13 2028: 2013-14				6 [^] DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R	max 2	min 1 - max 8	SZERGYAKORLAT D: 7.00	Nem engedélyezett: 2.1904 3.505 3.805 3.1405 3.1704 Talpon bemutatva nem engedélyezett: 2.406 2.506 2.806
SERDÜLŐ	SZABAD KARIKA	2025: 2012-13 2026: 2013-14 2027: 2014-15 2028: 2015-16	5 DB (min. 2 testtechnikai csoportból) 3 NDDB min 1J, 1B, 1R DB max 0.40	min 1	max 3 AS max 0.40	6 [^] DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R	X	min 1 - max 8*	SZABAD GYAKORLAT D: 4.00 SZERGYAKORLAT D: 5.00	Nem engedélyezett: 2.1904 3.1704 Talpon bemutatva engedélyezett: 2.1106 *amiből min 1 DA bázisa magas dobás vagy magas dobásból elkapás

EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT GYAKORLATOK (CSOPORT ÉS CSAPAT)

1. BNK hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények
2. EKCS1 hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények
3. EKCS2 hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények
4. SZK hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények

MRGSZ besorolás nélküli (BNK) hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények 2025-2028 (CSOPORT- ÉS CSAPATVERSENYEK)

		TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK				
	KÉZISZEREK	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)		sg 2D (DA1-DA2)	D pont megengedett maximuma
			DB/DE	R	DC	
KISGYERMEK	CSOPORT (2-3 fő) szabad Zene időtartama: 1'30-2'00 CSAPAT (5 fő) szabad	2025: 2016-17 2026: 2017-18 2027: 2018-19 2028: 2019-20	5 DB DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R	max 1 AS max 0.40	min 3 - max 8 vertikális fordulatok nem ismételhők	D: 6.00

MRGSZ EKCS1 hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2025-2028 (CSAPATVERSENYEK)

VSK I és VSK II

				TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK			
		KÉZISZEREK	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)		sg 2D (DA1-DA2)	D pont megengedett maximuma
				DB/ DE	R	DC	
FELNŐTT	2025	3LABDA/2KARIKA	2009-	max. 9 DB/DE (min 4 DB + min 4 DE)	max 1	min 9- max 14	FIG
	2026	3KARIKA/2PÁR BUZOGÁNY	2010-				
	2027		2011-				
	2028		2012-				
JUNIOR	2025	BUZOGÁNY	2010-2011	3 DB 3 DE	max 1	min 6 - max 10	FIG
	2026		2011-2012				
	2027	SZALAG	2012-2013				
	2028		2013-2014				
SERDÜLŐ	2025	LABDA	2012-2013	3 DB (DB max 0.60) 3 DE (DE max 0.80)	max 1	min 6 - max 10 min 2 CC, min 2 CR, min 1 c [↗] vagy c [↘]	D: 9.00
	2026		2013-2014				
	2027		2014-2015				
	2028		2015-2016				
GYERMEK	2025	KARIKA	2014-2015	4 DB (DB max 0.50) 2 DE (DE max 0.60)	max 1	min 3 - max 8 min 1 CC, min 1 CR, min 1 c [↗] vagy c [↘]	D: 7.00
	2026		2015-2016				
	2027		2016-2017				
	2028		2017-2018				

MRGSZ EKCS2 hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2025-2028 (CSAPATVERSENYEK)

VSK II és SZK

				TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK			
		KÉZISZEREK	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)		sg 2D (DA1-DA2)	D pont megengedett maximuma
				DB/ DE	R	DC	
FELNŐTT	2025	BUZOGÁNY	2009-	3 DB 3 DE	max 1	min 6 - max 10	FIG junior
	2026		2010-				
	2027		2011-				
	2028		2012-				
JUNIOR	2025	LABDA	2010-2011	3 DB (DB max 0.60) 3 DE (DE max 0.80)	max 1	min 6 - max 10 min 2 CC, min 2 CR, min 1 c↗ vagy c↘	D: 9.00
	2026		2011-2012				
	2027		2012-2013				
	2028		2013-2014				
SERDÜLŐ	2025	KARIKA	2012-2013	4 DB (DB max 0.50) 2 DE (DE max 0.60)	max 1	min 3 - max 8 min 1 CC, min 1 CR, min 1 c↗ vagy c↘	D: 7.00
	2026		2013-2014				
	2027		2014-2015				
	2028		2015-2016				
GYERMEK	2025	SZABAD	2014-2015	5 DB DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R	max 1 AS max 0.40	min 3 - max 8 vertikális fordulatok nem ismételhetők	D: 6.00
	2026		2015-2016				
	2027		2016-2017				
	2028		2017-2018				

MRGSZ SZK hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2025-2028 (CSOPORTVERSENYEK)
SZK

			TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK			
	KÉZISZEREK	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)		sg 2D (DA1-DA2)	D pont megengedett maximuma
			csoport/csapat		csoport/csapat	
			DB/DE	R (AS)	DC	
FELNŐTT	CSOPORT (2-3 fő) buzogány Zene időtartama: 1'30-2'00	2025: 2009- 2026: 2010- 2027: 2011- 2028: 2012-	3 DB 3 DE	max 1	min 6 - max 10	D: 9.00
JUNIOR	CSOPORT (2-3 fő) labda Zene időtartama: 1'30-2'00	2025: 2010-11 2026: 2011-12 2027: 2012-13 2028: 2013-14	3 DB (DB max 0.60) 3 DE (DE max 0.80)	max 1	min 6 - max 10 min 2 CC, min 2 CR, min 1 c↗ vagy c↘	D: 7.00
SERDÜLŐ	CSOPORT (2-3 fő) karika Zene időtartama: 1'30-2'00	2025: 2012-13 2026: 2013-14 2027: 2014-15 2028: 2015-16	4 DB (DB max 0.50) 2 DE (DE max 0.60)	max 1	min 3 - max 8 min 1 CC, min 1 CR, min 1 c↗ vagy c↘	D: 6.00

B és C típusú versenyek alkalmával kizárólag az alábbi sorok alkalmazhatóak a kiírt kategóriák tekintetében, annak minden elemével együtt!

A felsoroltakon kívül egyéb felbontásban nem engedélyezett kategória megrendezése, illetve eredményhirdetés.

C típusú verseny esetén kizárólag az alábbi angol kifejezések használhatók a kategóriák és korosztályok megnevezésére.

EGYÉNI VERSENYEK			szabad	karika	labda	buzogány	szalag
BNK	kisgyermek	2017	x	x			
BNK	kisgyermek	2016	x	x			
VSK 1	gyermek	2015	x	x	x	x	
VSK 1	gyermek	2014	x	x	x	x	
VSK 1	serdülő	2013	x	x	x	x	x
VSK 1	serdülő	2012	x	x	x	x	x
VSK 1	junior	2010-2011		x	x	x	x
VSK 1	felnőtt	-2009		x	x	x	x
VSK 2	gyermek	2015	x	x			
VSK 2	gyermek	2014	x	x			
VSK 2	serdülő	2013		x	x	x	x
VSK 2	serdülő	2012		x	x	x	x
VSK 2	junior	2010-2011		x	x	x	x
VSK 2	felnőtt	-2009		x	x	x	x
SZK	serdülő	2013	x	x			
SZK	serdülő	2012	x	x			
SZK	junior	2010-2011		x	x		
SZK	felnőtt	-2009		x	x	x	

INDIVIDUALS			WA	hoop	ball	clubs	ribbon
Cat 0	mini	2017	x	x			
Cat 0	mini	2016	x	x			
Cat 1	children	2015	x	x	x	x	
Cat 1	children	2014	x	x	x	x	
Cat 1	pre-junior	2013	x	x	x	x	x
Cat 1	pre-junior	2012	x	x	x	x	x
Cat 1	junior	2010-2011		x	x	x	x
Cat 1	senior	-2009		x	x	x	x
Cat 2	children	2015	x	x			
Cat 2	children	2014	x	x			
Cat 2	pre-junior	2013		x	x	x	x
Cat 2	pre-junior	2012		x	x	x	x
Cat 2	junior	2010-2011		x	x	x	x
Cat 2	senior	-2009		x	x	x	x
Cat 3	pre-junior	2013	x	x			
Cat 3	pre-junior	2012	x	x			
Cat 3	junior	2010-2011		x	x		
Cat 3	senior	-2009		x	x	x	

B és C típusú versenyek alkalmával kizárólag az alábbi sorok alkalmazhatóak a kiírt kategóriák tekintetében, annak minden elemével együtt!
A felsoroltakon kívül egyéb felbontásban nem engedélyezett kategória megrendezése, illetve eredményhirdetés.
C típusú verseny esetén kizárólag az alábbi angol kifejezések használhatók.

CSOPORT és CSAPAT VERSENYEK					
BNK	kisgyermek	2016-2017	csoporth	2-3 fő	szabad
BNK	kisgyermek	2016-2017	csapat	5 fő	szabad
EKCS 1	gyermek	2014-2015	csapat	5 fő	karika
EKCS 1	serdülő	2012-2013	csapat	5 fő	labda
EKCS 1	junior	2010-2011	csapat	5 fő	buzogány (2025-26) szalag (2027-28)
EKCS 1	felhött	-2009	csapat	5 fő	3labda/2 karika (2025) 3karika/2pár buzogány (2026-28)
EKCS 2	gyermek	2014-2015	csapat	5 fő	szabad
EKCS 2	serdülő	2012-2013	csapat	5 fő	karika
EKCS 2	junior	2010-2011	csapat	5 fő	labda
EKCS 2	felhött	-2009	csapat	5 fő	buzogány
SZK	serdülő	2012-2013	csoporth	2-3 fő	karika
SZK	junior	2010-2011	csoporth	2-3 fő	labda
SZK	felhött	-2009	csoporth	2-3 fő	buzogány

DUO/TRIO and GROUP					
Cat 0	mini	2016-2017	duo/trio	2-3 prs	without app.
Cat 0	mini	2016-2017	group	5 prs	without app.
Cat 1	children	2014-2015	group	5 prs	hoop
Cat 1	serdülő	2012-2013	group	5 prs	ball
Cat 1	junior	2010-2011	group	5 prs	5clubs (2025-26) 5ribbon (2027-28)
Cat 1	senior	-2009	group	5 prs	3balls/2hoops (2025) 3hoops/4clubs (2026-28)
Cat 2	children	2014-2015	group	5 prs	without app.
Cat 2	pre-junior	2012-2013	group	5 prs	hoop
Cat 2	junior	2010-2011	group	5 prs	ball
Cat 2	senior	-2009	group	5 prs	clubs
Cat 3	pre-junior	2012-2013	duo/trio	2-3 prs	hoop
Cat 3	junior	2010-2011	duo/trio	2-3 prs	ball
Cat 3	senior	-2009	duo/trio	2-3 prs	clubs