

SZABADIDŐSPORT KATEGÓRIA 1-2 SZINT 2021-2024										
		SZK 1 - BSEV/BSEK	SZK 1 - BSEV/BSEK KÖVETELMÉNY	SZK 2 - BSEV	SZK 2 - BSEV KÖVETELMÉNY	SZK DUÓ - BSEK	SZK DUÓ - BSEK KÖVETELMÉNY	SZK EKCS - BSEK (4-6 FŐ)	SZK EKCS - BSEK KÖVETELMÉNY	
FELNÖTT	2021: - 2005		FIG, BD értéke max: 0.30			SZK 1 - 2		SZK 1 - 2		
	2022: - 2006	LABDA				1 KARIKA 1 SZALAG D: 7.00	FIG junior, BD értéke max 0.30	4-6 BUZOGÁNY D: 7.00	FIG, BD értéke max 0.30	
	2023: - 2007	VÁLASZTOTT SZER								
	2024: - 2008	D: 7.00								
Ajánlott edzésidő	Heti 5-6 óra									
JUNIOR	2021: 2006-2007-2008		FIG, BD értéke max: 0.30		SZABAD: min 3 - max 7 BD, értéke max 0.20, KÖTELEZŐ fundamentális gimnasztikai elemek: ÁTCSÚSZÁS, HINTALÉPÉS, HARÁNTSPÁRGA TALAJON, TERDELESBEN TÖRZSHAJLÍTÁS HÁTRA KAROK MAGAS TARTÁSBAN max 4 S max 2 AS (értéke max 0.20) VÁLASZTOTT SZER: lásd SZABAD követelmény min 1 AD	1 LABDA 1 BUZOGÁNY D: 6.00	FIG junior, BD értéke max 0.30	4-6 LABDA D: 6.00	FIG junior, BD értéke max 0.30	
	2022: 2007-2008-2009	KARIKA				SZABAD				
	2023: 2008-2009-2010	LABDA				VÁLASZTOTT SZER				
	2024: 2009-2010-2011	D: 6.00				D: 5.00				
Ajánlott edzésidő										
SERDÜLŐ	2021: 2008-2009-2010		SZABAD: 7 BD, értéke max 0.30, amely tartalmaz min 1 U-E-F és min 1 BD-t nem domináns oldalra max 4 S min 2 -max 4 AS (értéke max 0.30) KARIKA: lásd FIG, BD értéke max: 0.30		min 3 - max 7 BD, értéke max 0.20, KÖTELEZŐ fundamentális gimnasztikai elemek: ÁTCSÚSZÁS, HINTALÉPÉS, HARÁNTSPÁRGA TALAJON, TERDELESBEN TÖRZSHAJLÍTÁS HÁTRA KAROK MAGAS TARTÁSBAN max 4 S min 1 AD	1 KARIKA 1 LABDA D: 5.00	FIG junior, BD értéke max 0.30	4-6 KARIKA D: 5.00	FIG junior, BD értéke max 0.30	
	2022: 2009-2010-2011	SZABAD				KARIKA				
	2023: 2010-2011-2012	KARIKA				D: 4.00				
	2024: 2011-2012-2013	D: 5.00								
Ajánlott edzésidő	Heti 4-6 óra									
GYERMEK	2021: 2010-2011-2012				SZABAD: min 3 - max 7 BD, értéke max 0.20, KÖTELEZŐ fundamentális gimnasztikai elemek: ÁTCSÚSZÁS, HINTALÉPÉS, HARÁNTSPÁRGA TALAJON, TERDELESBEN TÖRZSHAJLÍTÁS HÁTRA KAROK MAGAS TARTÁSBAN max 4 S max 2 AS (értéke max 0.20)	1 KARIKA 1 SZABAD D: 4.00	FIG junior, BD értéke max 0.20	4-6 SZABAD D: 4.00	min 3 - max 7 BD, értéke max 0.20, amely tartalmaz min 1 U-E-F KÖTELEZŐ fundamentális gimnasztikai elemek: ÁTCSÚSZÁS, HINTALÉPÉS, HARÁNTSPÁRGA TALAJON, TERDELESBEN TÖRZSHAJLÍTÁS HÁTRA KAROK MAGAS TARTÁSBAN max 4 S max 1 AS (értéke max 0.20) CRR 0.10, CRR2 0.20 (min 4)	
	2022: 2011-2012-2013					SZABAD				
	2023: 2012-2013-2014					D: 3.00				
	2024: 2013-2014-2015									
Ajánlott edzésidő	Heti 3-4 óra									