



135 éves a Magyar Torna Szövetség



# MÁSODOSZTÁLY VERSENYKIÍRÁS MELLÉKLET 2023.

2023 versenykiírás változásai 2022-hez képest:

Előszó a pontozáshoz.

**Általános:** A gyakorlatok értéke két részből áll: kiviteli pontszám és egy, vagy két pont bónusz érték.

**A bónusz végrehajtása nem kötelező!** Választható egyetlen bónusz bemutatása is.

Általános bónusz elfogadási szabály: eséssel járó bónusz végrehajtása nem fogadható el. A bónuszok további egyedi elfogadhatósági kritériuma a hibapont táblázatban található. Amennyiben a bónusz nem fogadható el, a gyakorlat pontozása alapértékről indul (pl.: ugrásban 10 pont). Az elsőosztályú utánpótláskorú versenyzők versenykiírásában megfogalmazott bónusz elem elfogadhatósági kitétel (esztétikai hiba hibacsoportonként 0,3 pont esetén ITT NEM ÉRVÉNYES. A bónuszok a hibatáblázat utasításai alapján fogadhatók el, figyelembe véve, hogy a másodosztályú versenyrendszer célja nem a nemzetközi versenyzés, hanem az örömszerzés és az edző utánpótlás biztosítása)!

**Figyelem:** A gyakorlat leírás minden esetben elsőbbséget élvez a videóval való eltérés esetén!

**Érvényes pontszám:** A versenybíró a gyakorlatokat „E”, kiviteli zsűriként ítéli meg és a pontszámát levonásonként kell rögzíteni a jegyzőkönyvben. A vezető bíró megállapítja, hány bónuszt ismernek el, amennyivel a tornász növeli az alapgyakorlat értékét. A jegyzőkönyvben a bónuszt a „D” (difficulty=anyagerősség) rovatban kell feltüntetni, amely a kiviteli pontszámok átlagával adódik össze érvényes végső pontszámként. A beépített bónusz általában helyettesíti az alapgyakorlat ugyanazon mozdulatát. **Ugrás:** Az ugrásra speciális szabályok vonatkoznak: A versenyző kezdhet bónusszal, utána alacsonyabb rendű ugrással nem kísérletezhet, ez minden ugrásra trampolin ugrásra is érvényes minden korcsoportban.

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba, amelyről a hibapont táblázat nem rendelkezik a FIG szabályai szerint bírálendő, figyelembe véve, hogy a pontszámok motiválóaik legyenek és kifejezze a tudásszint közötti különbségeket;**

Atdolgozta és szerkesztette:	Dr. Gyulai Gergely
Érvényes:	2023-ben

## Serdülő II. osztályú korcsoport

**2023-ban 2011-2012-2013** korosztály számára

(talaj, gyűrű, ugrás, minitrampolin)

Bónuszok száma: 2 (kivéve az ugrást itt csak egy). Egy-egy bónusz beépítése 1-1 pont emelkedést jelenthet, így az adott szoren a megszerezhető maximális pontszám 12 pont (ugrás 11 pont). A bónusz esetenként helyettesítő vagy betoldott mozdulat. Az alapgyakorlat kiinduló pontszáma 10 pont.

### Talaj

Kh.: alapállás (talajcsík vagy átló elején)

1. bal láblendítés előre karlendítéssel magastartásba és bal kilépő álláson át fellendülés futólagos kézállásba, gurulóátfordulás előre, guggoló támaszba;	1,0 pont
2. tetszőleges karmunkával és térd nyújtással dőlés előre hajlított karú mellső fekvőtámaszba, karnyújtás mellső fekvőtámaszba, ugrás guggolótámaszba;	0,8 pont
3. emelkedés 90-os fordulattal balra bal láblendítéssel balra jobb lebegőállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba, kézenátfordulás balra (cigánykerék) terpeszállás oldalsó középtartásba, 180-os fordulat balra (bal lábon), karlendítéssel mélytartáson át oldalsó középtartásba és jobb láblendítés jobbra, kézenátfordulás jobbra (cigánykerék) terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;	2,40 pont
4. 90 <sup>o</sup> -os fordulat jobbra, bal lábemelés hátra jobb mérlegállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba (2 mp.), törzsemelés és lábleengedés terpeszállásba;	1,40 pont
5. törzsdöntés előre, támasz a talajon, <u>emelés fejjállásba</u> , terpesztett lábbal és csípőben hajlított testtel (2 mp.); gurulás előre guggoló támaszba; felugrás 180 <sup>o</sup> -os fordulattal balra, karlendítéssel magastartásba, hajlított állás, karleengedéssel oldalsó középtartásba;	2,40 pont
5. *törzsdöntés előre, támasz a talajon, <u>emelés futólagos kézállásba</u> , terpesztett lábbal és csípőben hajlított testtel; gurulás előre guggoló támaszba; felugrás 180 <sup>o</sup> -os fordulattal balra, karlendítéssel magastartásba, hajlított állás, karleengedéssel oldalsó középtartásba;	2,40 pont +1,00 p
6. két-három lépés nekifutás, szökkenés, <u>repülő gurulóátfordulás előre (tigrisbukfenc) guggolótámaszba</u> , homorított felugrás karlendítéssel oldalsó rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, térdnyújtással kar leengedés oldalsó középtartáson át alapállásba.	2,00 pont
6. **két-három lépés nekifutás, szökkenés kézenátfordulás előre repülő gurulóátfordulás előre (tigrisbukfenc) guggolótámaszba, homorított felugrás karlendítéssel oldalsó rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, térdnyújtással kar leengedés oldalsó középtartáson át alapállásba.	2,00 pont +1,00 p

Megjegyzés: a gyakorlat részleteiben és egészében is megfordítható

HIBAPONT TÁBLÁZAT (talaj)	levonások
1. <b>Visszaesés, újrakezdés: -1,0 pont.</b> A kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyzettől:	0,5 pontig
3. a cigánykerék síkjainak eltéréseiért: cigánykerék összekötése megtorpanással és vagy egyensúlyvesztéssel	0,5-0,5 p.ig 0,3 pontig
4. kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet (mérleg) nincs megállás; láb nem éri el vízszintest;	0,3 pont 0,5 pont 0,5 pontig
5. kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet (fejállás) nincs megállás;	0,3 pont 0,5 pont
5. *bónusz elfogadható pillanatnyi megállás esetén is, ha a testhelyzet nyújtott *kézállás helyzet nélküli visszaesés, újra próbálkozás, elrugaszzkodás esetén bónusz nem adható de fejállás alapérték igen, kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyzettől (vállszög, csípőhajlítás, homorítás) nem folyamatos az emelés (megállás, visszajetés)	1,0 pontig 0,5 pontig
6. 3 futólépésnél több / lépésenként/ a tigrisbukfencben a repülési szakasz hiánya esetén; a tigrisbukfenc közben a csípő nem nyújtott;	0,2 pont 1,0 pontig 0,3 pontig
6. **bónusz elfogadható összekapcsolt mozdulatsor esetén levonások FIG szerint **visszaesés, összekötésben dupla szökkenés stb. esetén (kézenátfordulás) bónusz nem adható, de a repülő guruló átfordulás értékét meg kell adni.	

## Gyűrű

Kh.: függés; (LEÉRKEZŐ: szivacsbála+20cm leérkező szőnyeg+ 10 cm puha leérkező)

<b>1. lábemelés lebegőfüggésbe (2 mp.), lendületvétel, lendület hátra, lendület előre, lendület hátra; lendület előre lefüggésbe (2 mp)</b>	<b>3,00 pont</b>
<b>2. csípő hajlítás lebegő lefüggésbe, csípőnyújtás hátra, és ereszkedés hátsó függésbe (2 mp.);</b>	<b>2,40 pont</b>
2. *csípő hajlítás lebegő lefüggésbe csípőnyújtás hátra <u>hátsó függőmérlegbe (1 mp)</u> , és ereszkedés hátsó függésbe (2 mp.);	1,40 pont +1,00 pont
<b>3. emelés lebegőfüggésbe, csípőnyújtás lefüggésbe (2mp), csípőhajlítás lebegő függésbe;</b>	<b>1,40 pont</b>
<b>4. lendületvétel, lendület hátra, <u>homorított leugrás</u>, hajlított állás, kar oldalsó középtartásban, emelkedés alapállásba.</b>	<b>3,20 pont</b>
4. **lendületvétel, lendület hátra, lendület előre <u>szabadátfordulás hátra nyújtott testtel</u> , hajlított állás, kar oldalsó középtartásban, emelkedés alapállásba.	3,20 pont +1,00 pont

<b>HIBAPONT TÁBLÁZAT (gyűrű)</b>	<b>levonások</b>
1. kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet (lebegőfüggés) nincs megállás (lebegőfüggés); az alaplendület kiterjedésbeli hiányáért harmonikus mozgás hiánya (zökkenés) kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet (lefüggés) nincs megállás (lefüggés);	0,3 pont 0,5 pont 0,3-0,8 pont 0,3 pont 0,3 pont 0,5 pont
2. harmonikus mozgás hiánya (zökkenés) kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet (lefüggés) nincs megállás (lefüggés); *bónusz elfogadható pillanatnyi megállás esetén is (kevesebb, mint 1 mp) *bónusz elfogadható legfeljebb 45 fokig hajlított test esetén *bónusz elfogadható legfeljebb 45 fokig eltérés a váll vízszintes síkjától	0,3 pont 0,3 pont 0,5 pont 0,5 pont 0,5 pontig 0,5 pontig
3. lefüggésben a csípőhajlítás mértékétől függően kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet (lefüggés) nincs megállás (lefüggés);	0,5 pontig 0,3 pont 0,5 pont
4. a váll és a csípő nem éri el a gyűrűkarika szintjét; a könyök hajlítása esetén; **bónusz nem fogadható el esés esetén, illetve amennyiben a szaltó elengedés pillanata a függőleges után történik (alap elemértéket megkapja) **bónusz elfogadható legfeljebb 45 fokos csípőhajlítás esetén	0,5 pont 0,5 pontig 1,0 pont 0,5 pontig

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## Ugrás

Egy ugródeszka használata engedélyezett! Bónuszt (csak egy bónusz van) beleértve összesen két kísérlet engedélyezett, érvényes a jobbik kísérlet eredménye! A kísérletekkel bármely módon gazdálkodhat a tornász, ugyanakkor az ugrások sorrendje meghatározott. Először az alap ugrás (3 részen) 1 vagy két kísérlet, majd a bónuszos 1 vagy 2 kísérlet (Ugrószekrény + FIG szőnyegezés).

<b>1. Kézénátfordulás 3 részes svédsekrény hosszában (nem kötelező kísérletet tenni)</b>	<b>10,00 pont</b>
Bónusz1: és/vagy Kézénátfordulás 4 részes svédsekrény	11.00 pont

<b>HIBAPONT TÁBLÁZAT (ugrás)</b>	<b>levonások</b>
<b>1. Kézénátfordulás FIG szabályai szerint</b>	
*bónusz1 hibái FIG előírások szerint Kézénátfordulás 4 részes svédsekrény, <b>esés esetén</b> bónusz nem adható alapértékből történik a levonás	1,00 pont

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**



## Kadet II. osztályú korcsoport

2023-ben: 2009-2010 korosztály számára  
(talaj, gyűrű, ugrás, korlát, minitrampolin)

Bónuszok száma: 2 (kivéve ugrás, itt a bónuszok száma egy). Egy-egy bónusz beépítése 1-1 pont emelkedést jelenthet, így az adott szeren a megszerezhető maximális pontszám 12 pont (ugráson 11 pont). A bónusz esetenként helyettesítő vagy betoldott mozdulat. Az alapgyakorlat kiinduló pontszáma 10 pont.

### Talaj

Kh.: alapállás; (talajcsík vagy átló elején)

1. néhány lépés nekifutás repülő gurulóátfordulás (tigrisbukfenc) fejenátfordulás szögállásba, kar magastartásba;	3,00 pont
2. dőlés előre hajlított karú mellső fekvőtámaszba, karnyújtással mellső fekvőtámaszba ugrás guggoló-támaszba;	0,8 pont
3. térdnyújtással és bal láblendítéssel 90 fokos fordulat balra, kézenátfordulás (cigánykerék) terpeszállásba, kar oldalsó középtartásba, 180 fokos fordulat balra a bal lábon, egyidejű karlendítéssel mélytartáson át oldalsó középtartásba, kézenátfordulás jobbra (cigánykerék) terpeszállásba;	2,00 pont
3. 90 fokos fordulat jobbra, emelés jobb mérlegállásba, karemeléssel oldalsó rézsutos magastartásba (2 mp);	1,00 pont
4. törzsemelés és bal láb lábleengedés terpeszállásba; törzsdöntés előre, támasz a talajon, emelés fejjállásba, terpesztett lábbal és csípőben hajlított testtel (2 mp.);	1,00 pont
4. *törzsemelés és bal láb lábleengedés terpeszállásba; törzsdöntés előre, támasz a talajon, emelés kézállásba, terpesztett lábbal és csípőben hajlított testtel (1 mp.);	1,00 pont + 1,00 pont
5. gurulás előre guggoló állásba, ugrás 180-os fordulattal jobbra, karlendítéssel magastartásba, hajlított állásba, karleengedés oldalsó középtartásba, néhány futólépés szökkenés kézenátfordulás előre, szögállás magastartásba, karleengedés alapállásba.	2,20 pont
5. **gurulás előre guggoló állásba, ugrás 180-os fordulattal jobbra, karlendítéssel magastartásba, hajlított állásba, karleengedés oldalsó középtartásba, három futólépés szökkenés szabadátfordulás előre zsugor helyzetben, hajlított állásba, emelkedés és karleengedés alapállásba.	2,20 pont + 1,00 pont

Megjegyzés: A gyakorlat részeiben és egészében is megfordítható

HIBAPONT TÁBLÁZATA (Talaj)	levonások
1. a tigrisbukfenc kiterjedésbeli hiányáért: a tigrisbukfenc gördülési szakaszának hibáiért;	0,5 pontig 0,3 pontig
3. a cigánykerék síkjainak eltéréseiért cigánykerék összekötése megtorpanással és/vagy egyensúlyvesztéssel	0,5 pontig 0,3 pontig
4. kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet; nincs megállás; a láb nem éri el vízszintest;	0,3 pont 0,5 pont 0,5 pont
4. kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet; nincs megállás; *bónusz elfogadható pillanatnyi megállás esetén is, ha a testhelyzet nyújtott * kézállás helyzet nélküli visszaesés, újra próbálkozás, elrugaszkodás esetén bónusz nem, alapérték adható. kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyzettől (vállszög, csípőhajlítás, homorítás) visszaesés vagy újbóli próbálkozás nem folyamatos az emelés (megállás, visszajetés)	0,3 pont 0,5 pont 1,0 pontig 1,0 pont 0,5 pontig
5. a kézenátfordulás kiterjedésbeli hiányáért: a kézenátfordulás érkezésében a térdhajlítás mértékétől függően **bónusz nem fogadható el esés esetén, de a (kézenátfordulás) alapérték igen	0,3 pont 0,5 pontig 1,0 pont

Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!

## Gyűrű

Kh.: függés; (leérkezés FIG leérkező szivacs + extra 20 cm)

1. <i>*lendületvétel, lendület hátra, lendület előre, lendület <u>hátra támaszba</u> lábemelés futólagos támasz ülőtartásba, dőlés hátra lebegőfüggésbe;</i>	3,20 pont +1,00 pont
2. <b>lendületvétel, lendület hátra, lendület előre, lendület hátra, vállátfordulás előre, csípőhajlítással lebegőfüggésbe;</b>	<b>3,20 pont</b>
3. <i>**lendületvétel, lendület hátra, vállátfordulás előre, csípőhajlítással lebegőfüggésbe, lendület hátra, vállátfordulás előre, nyújtott testtel lefüggésbe, csípőhajlítás lebegőfüggésbe;</i>	3,20 pont +1,00 pont
4. <b>csípőnyújtás futólagos hátsó függőmérlegbe és ereszkedés hátsó függésbe (2 mp);</b>	<b>1,40 pont</b>
5. <b>emelés lebegőfüggésbe, csípőnyújtás lefüggésbe (2mp), csípőhajlítás lebegő lefüggésbe;</b>	<b>2,40 pont</b>
6. <b>lendületvétel, lendület hátra, lendület előre szabadátfordulás hátra nyújtott testtel hajlított állásba kar oldalsó középtartásban, emelkedés alapállásba.</b>	<b>3,00 pont</b>

HIBAPONT TÁBLÁZAT (gyűrű)	levonások
1. <i>*bónusz elfogadható nyújtott kéztámasz esetén befejező helyzetben harmonikus mozgás hiánya (zökkenés)</i>	0,3 pont
1. az alaplendület kiterjedésbeli hiányáért: harmonikus mozgás hiánya (zökkenés)	0,3-0,8 pont 0,3 pont
3. <i>**nyújtott testtű vállátfordulás bónusz elfogadható legfeljebb 45 fokos csípőhajlítás esetén is. Vállátfordulás bónusz végrehajtható folyamatos nyújtott testű, vagy hengerszerű végrehajtás esetén is (befejező helyzet lefüggés, majd csípőhajlítás lebegőfüggésbe)</i>	0,5 pontig
4. ereszkedés megkezdésekor eltér a vízszintestől; harmonikus végrehajtás hiánya (zökkenés); kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet (hátsó függés); nincs megállás;	0,3 pontig 0,5 pontig 0,3 pont 0,5 pont
5. lefüggésben a csípőhajlítás mértékétől függően; kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet; nincs megállás;	0,5 pontig 0,3 pont 0,5 pont
6. elégtelen kiterjedés esetén; a lendületvétel kivételével egyéb szükségtelen karhajlítás esetén; szabadátfordulás közben a csípő a gyűrű karikák alatt marad; amennyiben a szaltó elengedés pillanata a függőleges után történik	0,3 pontig 0,3 pontig 0,3 pontig 0,3 pontig

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## Ugrás

Egy ugródeszka használata engedélyezett! (Ugrószekevény + FIG szőnyegezés). Bónuszokat beleértve összesen két kísérlet engedélyezett, érvényes a jobbik ugrás eredménye (FIG szabvány leérkező). A kísérletekkel korlátozott módon gazdálkodhat a tornász ugyanakkor az ugrások sorrendje meghatározott. Először alapgyakorlat nulla, 1 vagy 2 kísérlet, majd bónusz1 nulla, 1 vagy 2 kísérlet. (KEZD HET BÓNUSSZAL UTÁNA ALACSONYABB RENDŰ UGRÁSSAL NEM KÍSÉRLETEZHET ez minden ugrásra tarmpra is érvényes minden korcsoportban).

<b>1. Kézenátfordulás 4 részes svédsekevény hosszában (nem kötelező, de választható egy vagy két kísérlet)</b>	<b>10,00 pont</b>
Bónusz1: <i>és/vagy Kézenátfordulás 5 részes svédsekevény (egy vagy két kísérlet)</i>	11.00 pont

HIBAPONT TÁBLÁZAT (ugrás)	levonások
<b>1. Kézenátfordulás FIG szabályai szerint</b>	
<i>*bónusz1 hibái FIG előírások szerint Kézenátfordulás 5 részes svédsekevény esés esetén a bónusz +1,00 pont nem adható meg és a levonás további mértéke:</i>	1,00 pont

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**



## Gumiasztal (minitrampolin)

Minitrampolinról (+ugródeszka), leérkezés szivacsbalára, bónuszokat beleértve összesen két kísérlet engedélyezett, a jobbik ugrás az érvényes. A kísérletekkel bármely módon gazdálkodhat a tornász ugyanakkor az ugrások sorrendje meghatározott. Először alapgyakorlat nulla, 1 vagy 2 kísérlet, majd bónusz1 végül bónusz2 nulla, 1 vagy 2 kísérlet. (KEZD HET BÓNUSZSAL UTÁNA ALACSONYABB RENDŰ UGRÁSSAL NEM KÍSÉRLETEZHET ez minden ugrásra tarmpra is érvényes minden korcsoportban).

<b>2. Szaltó előre zsugor helyzetben, 180 fokos fordulattal alapállásba; (nem kötelező, lehet egy vagy két kísérlet)</b>	<b>10,00 pont</b>
<i>Bónusz1: és/vagy * Szaltó előre nyújtott testtel; (egy vagy két kísérlet)</i>	<i>11,00 pont</i>
<i>Bónusz2: és/vagy * Szaltó előre nyújtott testtel, 180 fokos fordulattal alapállásba; (egy vagy két kísérlet)</i>	<i>12,00 pont</i>

<b>HIBAPONT TÁBLÁZAT (minitrampolin)</b>	<b>levonások</b>
1. alapgyakorlat: technikai és tartás hibák a FIG előírások szerint a szaltó elégtelen magasságáért / a szaltó kisebb, mint a versenyző / a zsugor helyzettől történő eltérés esetén a korai fordulatért	0,5 pontig 0,3 pontig 0,3 pontig
<i>*Bónusz 1-2: levonás FIG szabályai szerint * 45 fokos csípőhajlításig a repülés fő szakaszában 45 fokot meghaladó csípőhajlítás esetén bónusz nem adható Bónusz 1-2: nem fogadható el esés esetén! Ilyen esetben 10 pontból indul a gyakorlat.</i>	<i>0,5 pontig</i>

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

### Korlát

(diákolimpiai V-VI. kcs. „B” kategória „kezdő” gyakorlattal megegyező, 1 ugródeszka, szermagasság talajtól 180 cm Spieth 3. szint=7. lyuk)

Kh.: haránt helyzetben mellső függőállás, fogás a karfák végén arccal befelé.

<b>1. ugrás felkarfüggésbe, lendület előre felkarlebegőtámaszba, billenés támaszba, terpeszpedzés;</b>	<b>3,00 pont</b>
<b>2. lábzárással lendület hátra felkarfüggésbe;</b>	<b>0,70 pont</b>
2. <i>*lábzárással lendület hátra futólagos kézálláson át felkarfüggésbe;</i>	<i>0,70 pont + 1,00 pont</i>
<b>2. lendület előre támaszba, terpeszpedzés;</b>	<b>3,00 pont</b>
<b>3. lábzárással lendület hátra, kanyarlati leugrás bal harántállásba, alapállás.</b>	<b>3,30 pont</b>
3. <i>**lábzárással lendület hátra kézállásba (1 mp), lendület előre lendület hátra kanyarlati leugrás bal harántállásba, alapállás.</i>	<i>3,30 pont + 1,00 pont</i>

<b>HIBAPONT TÁBLÁZAT (gyűrű)</b>	<b>levonások</b>
1. csípő nem emelkedik a karfa fölé	0,3 pont
2. az alaplendület kiterjedésbeli hiányaért váll vízszintes vonala alatt harmonikus mozgás hiánya (zökkenés) <i>*bónusz elfogadható nyújtott kéztámasz és nyújtott test esetén kézállásban</i>	0,5 pont 0,3 pont <i>1,0 pontig</i>
3. az alaplendület kiterjedésbeli hiányaért váll vízszintes vonala alatt; kevesebb, mint 1 mp tartásos helyzet; nincs megállás; <i>**bónusz elfogadható nyújtott kéztámasz és nyújtott test esetén kézállásban</i>	0,5 pont 0,3 pont 0,5 pont <i>1,0 pontig</i>

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## IFJÚSÁGI II. osztály

2023-ben: 2005-2006-2007-2008 korosztály számára  
(talaj, ló, gyűrű, ugrás, korlát, nyújtó)

Bónuszok száma: 2 (ugráson 1 db). Egy-egy bónusz beépítése 1-1 pont emelkedést jelenthet, így az adott szeren a megszerezhető maximális pontszám 12 pont (ugrás 11 pont). A bónusz esetenként helyettesítő vagy betoldott mozdulat. Az alapgyakorlat kiinduló pontszáma 10 pont.

### Talaj

Kh.: Alapállás az „A” sarokban, szemben a „C” sarokkal; (talajcsík vagy átló elején)

1. karemeléssel hátsó rézsúton mélytartásba, emelkedés lábujjállásba, néhány lépés nekifutás, repülő gurulóátfordulás előre hajlított állásba, térdnyújtással és bal lábemeléssel hátra dőlés előre hajlított karú fekvőtámaszba, karnyújtás bal térdhajlítással bal guggoló támaszba;	2,00 pont
2. jobb lábkörzés jobbra, bal térd nyújtással bal lebegőálláson át 180°-os fordulat balra terpeszállás oldalsó középtartásba, törzshajlítás hátra, törzsnyújtás karemeléssel magas tartásba törzshajlítás előre, gurulóátfordulás lábterpesztéssel terpeszállásba, törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba, támasz a talajon, emelés fejállásba (2 mp);	2,50 pont
2. *jobb lábkörzés jobbra, bal térd nyújtással bal lebegőálláson át 180°-os fordulat balra terpeszállás oldalsó középtartásba, törzshajlítás hátra, törzsnyújtás karemeléssel magas tartásba törzshajlítás előre, gurulóátfordulás lábterpesztéssel terpeszállásba, törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba, támasz a talajon, <u>emelés kézállásba</u> (2 mp);	2,50 pont +1,00 pont
3. gurulóátfordulás előre guggoló támaszba, jobb láb lendítéssel előre és karlendítéssel magas tartásba, térdnyújtás, 90°-os fordulattal jobbra a jobb lábon szökkenés előre jobb lebegőállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba, cigánykerék balra, terpeszállás oldalsó középtartás, karlendítéssel mélytartáson át magas tartásba 90°-os fordulattal balra, jobb kilépő álláson át fellendülés kézállásba;	2,30 pont
4. gurulás előre guggoló támaszba, karemeléssel oldalsó középtartásba bal térdnyújtással hátra emelés jobb mérlegállásba (2 mp);	1,00 pont
5. karemeléssel magas tartásba, 180°-os fordulat balra, karleengedés mélytartásba, 2-3 futólépés, szökkenés kézen átfordulás, szögállás magas tartásba. Alapállás.	2,20 pont
5. **karemeléssel magas tartásba, 180°-os fordulat balra, karleengedés mélytartásba, 2-3 futólépés, szökkenés <u>kézen átfordulás és szaltó előre zsugor helyzetben</u> * hajlított állásba. Alapállás.	2,20 pont +1,00 pont

Megjegyzés: a gyakorlat részeiben és egészében is megfordítható.

HIBAPONT TÁBLÁZAT (talaj)	levonások
1. repülő gurulóátfordulás elégtelen magasságáért	0,5 pontig
repülő gurulóátfordulás harmónia hiányáért	0,5 pontig
2. gimnasztikai alapformáktól való eltérés esetén	0,3 pontig
kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet;	0,3 pont
nincs megállás;	0,5 pont
átetés fejállásból;	1,0 pont
fejállás nyújtott testhelyzetétől való eltérés esetén	0,3 pontig
*bónusz elfogadható 1 mp megállás, <b>legfeljebb 45 fokos karhajlítás</b> esetén is.	0,5 pont
3. a mozgás síkbeli eltérése esetén	0,5 pontig
az egyenes kézállás helyzettől való eltérés esetén	0,5 pontig
visszaesés kézállásból, újbóli próbálkozás	1,0 pont
4. gurulóátfordulás harmónia hiányáért;	0,5 pontig
kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet;	0,3 pont
nincs megállás;	0,5 pont
sarok nem éri el a váll vízszintes vonalát;	0,3 pont
5. <b>bónusz** folyamatos összekapcsolt mozdulatsorért adható,</b> esés esetén <b>bónusz nem adható, de az alapértéket meg kell adni</b>	1,0 pont

Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!



## Ló

Kh.: Mellső oldalállás fogás a kápán ( FIG szőnyegezés és alapmagasság).

1. <i>*Jobb láb átlendítéssel jobbra felugrás lebegőtámaszba (pároskör indításhoz) pároskörzés 1x; (kiváltja az 1-2. számú elemet).</i>	1,10 pont +1,00 pont
1. Ugrással támaszba, jobb láb belendítés jobbra, lendület balra, lendület jobbra, jobb láb kilendítés jobbra;	1,10 pont
2. lendület balra, bal láb belendítés balra, lendület jobbra, lendület balra, bal láb kilendítés balra;	1,10 pont
3. jobb láb belendítés jobbra, lendület balra, olló balra;	2,80 pont
4. lendület jobbra, olló jobbra, bal láb átlendítés balra támasz ülőtartásba;	3,00 pont
5. hamis kettős vetődés balra jobb harántállásba. Alapállás.	2,00 pont
5. <i>**kanyarlat bal harántállásba (amerikai leugrás). Alapállás.</i>	2,00 pont +1,00 pont

Megjegyzés: a gyakorlat megfordítható.

HIBAPONT TÁBLÁZAT (Ló)	levonások
5. <i>**leugrás bónusz elfogadható, amennyiben a tornász átlendül a szer felett, ráesés nélkül (alapérték megadható) akkor is ha esetleg esés követi.</i>	1,0 pont

**Minden tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## Gyűrű

Kh.: Ugrás függésbe (FIG leérkező + 10 cm );

1. <i>*Húzóadás-tolódás támaszba lábemelés támasz ülőtartásba (2 mp) dőlés hátra lebegőfüggésbe;</i>	1,00 pont +1,00 pont
1. Nyújtott karral lábemelés előre lebegőfüggésen át lefüggésbe (2 mp);	1,00 pont
2. Lendületvétel, lendület hátra, vállátfordulás előre lefüggésbe;	1,00 pont
2. <i>**Lendületvétel, lendület hátra, vállátfordulás előre nyújtott testtel 2x lefüggésbe;</i>	1,00 pont +1,00 pont
3. lendület hátra támaszba;	3,00 pont
4. dőlés hátra lebegőfüggésbe;	0,50 pont
5. vállátfordulás hátra;	2,50 pont
6. lendület előre, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel. Alapállás.	2,00 pont

HIBAPONT TÁBLÁZAT (gyűrű)	levonások
<i>* 1. bónusz elfogadható nyújtott kéztámasz esetén kevesebb, mint 2 mp tartásos helyzet; nincs megállás;</i>	0,3 pont 0,5 pont
1. ha az emelés lendülettel történik vagy hajított térdel kevesebb, mint 2 mp; nincs megállás;	0,5 pont 0,3 pont 0,5 pont
2. vállátfordulás lebegőfüggésbe és lefüggésbe egyaránt! <i>** bónusz elfogadható nyújtott testtű végrehajtás esetén 2x folyamatos végrehajtással legfeljebb 45 fokos csípőhajlítással</i>	0,5 pont
3. ha a támaszba lendülés hajlított karral történik ha a támaszba lendülésnél a sarok nem éri el a gyűrű magasságát	0,5 pontig 1,0 pontig
5. ha a vállátfordulás alatt a váll nem éri el a gyűrű magasságát	0,5 pontig
6. elégtelen kiterjedés esetén; a lendületvétel kivételével egyéb szükségtelen karhajlítás esetén; szabadátfordulás közben a csípő a gyűrű karikák alatt marad; amennyiben a szaltó elengedés pillanata a függőleges után történik	0,3 pontig 0,3 pontig 0,3 pontig 0,5 pontig

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## Ugrás

Minitrampolin engedélyezett (alap ugrás bemutatásához). Egy ugródeszka használata engedélyezett (bónuszos ugrás)! Összesen két kísérlet engedélyezett (alapgyakorlat, vagy bónuszos), érvényes a jobbik ugrás eredménye! A kísérletekkel nem gazdálkodhat a tornász vagy bónuszos ugródeszkan vagy minitrampolinos alapugrást mutathat 2x.

<b>1. Kézenátfordulás 125 cm-es ugróasztalon minitrampolin (két kísérletből a jobbik)</b>	<b>10,00 pont</b>
<i>Bónusz1:</i> <span style="float: right;"><i>vagy</i></span> <b>Kézenátfordulás 125 cm-es ugróasztalon ugródeszka (két kísérletből a jobbik)</b>	<i>+1,00 pont</i>
<i>Bónusz2:</i> <span style="float: right;"><i>vagy</i></span> <b>Kézenátfordulás csípőben hajlítva és 180 fokos fordulattal 125 cm-es ugróasztalon ugródeszka (két kísérletből a jobbik)</b>	<i>+2,00 pont</i>

<b>HIBAPONT TÁBLÁZAT (ugrás)</b>	<b>levonások</b>
<b>1. Kézenátfordulás FIG szabályai szerint</b>	
<i>Bónusz1: levonás FIG szabályok szerint</i> <i>*bónusz nem fogadható el esés esetén (alapértékből kell a hibákat levonni)</i>	<i>1,0 pont</i>

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## Korlát

Kh.: mellső harántállás (FIG magasság mínusz 10 cm, azaz 170cm szőnyeg tetejétől mérve, +FIG szőnyegezés).

<b>1. 2-3 lépés nekifutás, ugrás felkarfüggésbe, lendület előre felkar lebegőtámaszba;</b>	<b>1,00 pont</b>
<b>2. billenés, lendület hátra felkarfüggésbe;</b>	<b>1,20 pont</b>
<i>2. *billenés, lendület hátra futólagos kézállásba (1 mp), lelendülés felkarfüggésbe;</i>	<i>2,20 pont</i> <i>+1,00 pont</i>
<b>3. lendület előre támaszba, terpeszpedzés;</b>	<b>2,00 pont</b>
<b>4. lendület hátra felkarállásba (2 mp);</b>	<b>2,00 pont</b>
<i>4. **lendület hátra futólagos kézállásba (1 mp), ereszkedés felkarállásba;</i>	<i>2,00 pont</i> <i>+1,00 pont</i>
<b>5. átfordulás előre, lendület hátra támaszba;</b>	<b>1,80 pont</b>
<b>6. lendület előre, vetődés 180°-os fordulattal balra jobb harántállásba. Alapállás.</b>	<b>2,00 pont</b>

<b>HIBAPONT TÁBLÁZAT (korlát)</b>	<b>levonások</b>
1. ha a felkar lebegőtámaszba lendülés csípőben hajlított helyzetben történik	0.5 pontig
2. a billenés hajlított karral történik ha a felkarfüggésbe lendüléskor a test nem éri el a vízszintes helyzetet <i>*bónusz elfogadható nyújtott kéztámasz esetén kézállásban</i> <i>*bónusz elfogadható pillanatnyi megállás esetén is, ha a testhelyzet nyújtott kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyzettől (vállszög, csípőhajlítás, homorítás)</i>	1.0 pontig 0.5 pont  <i>1,0 pontig</i>
3. ha a támaszba lendülés alatt a test nem éri el a vízszintes helyzetet;	1.0 pontig
4. kevesebb mint 2 mp tartásos helyzet felkarállásban; nincs megállás; <i>**bónusz elfogadható nyújtott kéztámasz esetén</i> <i>**bónusz elfogadható pillanatnyi megállás esetén is, ha a testhelyzet nyújtott kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyzettől (vállszög, csípőhajlítás, homorítás)</i>	0,3 pont 0,5 pont  <i>0,5 pont</i> <i>1,0 pontig</i>
5. ha az átfordulás alatt a karfák alá esik a csípő ha a támaszba lendüléskor a test nem éri el a vízszintes helyzetet	0.5 pont 1.0 pontig
6. ha az előre lendülés nem éri el a vízszintes helyzetet nincs meg a teljes fordulat, kevesebb, mint 180°-os fordulat	0.5 pont 1.0 pont

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!**

## Nyújtó

Kh.: Ugrás függésbe (FIG magasság és szőnyegezés, extra 10 cm leérkező):

<b>1. lendületvétel karhajlítással, lendület hátra támaszba;</b>	<b>3,00</b> pont
<b>2. kelepforgás hátra;</b>	<b>2,00</b> pont
<b>3. alálendülés, lendület hátra, lendület előre;</b>	<b>0,50</b> pont
3. <i>*alálendülés, lendület hátra, lendület előre 180 fokos fordulattal balra/<b>jobbra</b> vegyes fogáshoz, lendület előre, lendület hátra, fogásváltás felfőre, lendület előre;</i>	0,50 pont +1,00 pont
<b>4. billenés támaszba;</b>	<b>3,00</b> pont
4. <i>**billenés támaszba 45 fok feletti ellendüléssel;</i>	3,00 pont +1,00 pont
<b>5. ellendülés hátra, terpez-talptámaszba, nyílugrás. Alapállás.</b>	<b>1,50</b> pont

<b>HIBAPONT TÁBLÁZAT (nyújtó)</b>	<b>levonások</b>
1. ha a támaszba lendülés alatt a sarok nem éri el a nyújtóvas magasságát ha a támaszba lendülés hajlított karral történik	1,5 pontig 1,0 pont
2. ha a kelepforgás megállással történik (-0,5 p) csípő és karhajlítás esetén:	1,0 pontig
3. ha a lendületek a holtpontokon nem érik el a nyújtóvas magasságát <i>*bónusz elfogadható, ha a fordulat a nyújtóvas vízszintes síkja alatt történik</i>	0,3 pontig 0,5 pontig
4. billenés után az ellendülés nem folyamatos ha az ellendülésben a test nem éri el a vízszintes helyzetet ellendüléskor a kar nem nyújtott <i>*bónusz elfogadható, ha az ellendülés folyamatos és eléri a 45 fokot a váll vízszintes síkja felett a sarok.</i>	0,5 pontig 0,5 pont 0,5 pontig
5. ha a nyílugrás nem éri el a nyújtó magasságát	1,0 pontig

**Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálendő!**

## Felnőtt II. osztály

2023-ben: 2004 és idősebb korosztály számára  
(talaj, ló, gyűrű, ugrás, korlát, nyújtó)

Bónuszok száma: 2. Egy-egy bónusz beépítése 1-1 pont emelkedést jelenthet, így az adott szeren a megszerezhető maximális pontszám 12 pont. A bónusz esetenként helyettesítő vagy betoldott mozdulat. Az alapgyakorlat kiinduló pontszáma 10 pont.

Az Egyetemi- és Főiskolás csapatverseny előírt gyakorlatanyaga a férfi II. osztály versenykiírásával egyezik meg.

Mindenütt FIG leérkező és szerméret.

## Talaj

Kh.: Alapállás az „A” sarokban, szemben a „C” sarokkal; (talajcsík vagy átló elején)

1. Emelkedés lábujjra karemeléssel oldalsó középtartásba, két futólépés szökkenés repülő guruló átfordulás előre hajlított állásba;	2,00 pont
2. fejenátfordulás, szögállás magas tartásba, dőlés előre hajlított karú mellső fekvőtámaszba, karnyújtás mellső fekvőtámaszba, ugrás guggolótámaszba,	1,50 pont
3. emelkedés bal mérlegállásba (2 mp);	1,00 pont
4. ereszkedés bal guggoló támaszba, jobb lábkörzés jobbra 2x, vetődés jobbra hátsó fekvőtámaszba, 180°-os fordulat jobbra fekvőtámaszba;	0,50 pont
5. gurulóátfordulás előre terpezzállásba <b>vagy SPÁRGA*</b> <b>Választható: oldal spárga oldalsó középtartással, vagy bármelyik haránt spárga oldanak megfelelő kar magastartás, másik kar mélytartás.</b> karemeléssel oldalsó középtartásba, törzsdöntésen át támasz a talajon emelés <b>fejállásba (2 mp);</b>	1,50 pont
5. *gurulóátfordulás előre terpezzállásba karemeléssel oldalsó középtartásba, törzsdöntésen át támasz a talajon emelés <b>kézállásba (2 mp)</b> <b>*spárga vagy emelés kézállás közül az egyik bónuszként ismerhető el.</b>	1,50 pont +1,00 p.
6. gurulás előre guggoló állásba, 90°-os fordulat jobbra bal láblendítés balra karemeléssel oldalsó középtartásba;	0,50 pont
7. cigánykerék ráugrással balra terpezzállásba;	0,50 pont
8. jobb lábemelés bal oldalsó mérlegállásba bal karemeléssel magas, jobb kar leengedéssel mélytartásba (2 mp);	1,00 pont
9. jobb karemelés magastartásba 90°-os fordulat jobbra bal lebegő állásba;	0,50 pont
10. jobb kilépőálláson át elugrás a jobb lábról tigrisbukfenc guggoló támaszba;	1,00 pont
11. emelkedés lábujjra két futólépés, <b>kézen átfordulás</b> , szögállás magastartásba. Alapállás.	1,00 pont
11. **emelkedés lábujjra két futólépés, <b>kézen átfordulás és szaltó előre</b> zsugor helyzetben, szögállás magastartásba. Alapállás. <b>vagy</b> <b>**emelkedés lábujjra két futólépés, arabugrás (rundel) és szaltó hátra</b> zsugor helyzetben, szögállás magastartásba. Alapállás.	1,00 pont +1,00 pont

Megjegyzés: a gyakorlat részeiben és egészében is megfordítható.

HIBAPONT TÁBLÁZAT (talaj)	levonások
1. több vagy kevesebb lépés esetén, lépésenként alacsony kiterjedés 1. és 2. mozdulatok folytonossága megszakad	0,2 pont 0,3 pontig 0,3 pontig
2. nyitott térdek mély vagy rugalmatlan érkezés	0,2 pontig 0,5 pontig
3. a váll és a sarok nem éri el a vízszintest tartásos helyzet részleges hiánya (csak 1 mp-ig) nincs megállás	0,2 pont 0,3 pont 0,5 pont
4. a körzést végző láb hajlítása a hátsó fekvőtámaszban a csípő éri a talajt a síktól eltér	0,1 pont 0,5 pontig 0,1 pont
5. az emelés elrugaszkodással történik tartásos helyzet részleges hiánya (csak 1 mp-ig) nincs megállás <b>*emelés bónusz elfogadható 1 mp megállás esetén is (kézállásban) ereszkedés fejjállásba 1 mp NEM szükséges a fejjállás értékének elfogadása érdekében Kézállás helyzet nélküli visszaesés, újra próbálkozás, elrugaszkodás esetén bónusz érték nem a fejjállás értékét meg kell adni.</b> <b>*spárga testhelyzet bónusz csak 0,2 levonásig fogadható el beleértve a technikai és tartáshibákat!</b>	0,5-0,8 p. 0,3 pont 0,5 pont 0,3 pont
6. nem érzékelhető repülő fázis a cigánykerékben	0,3 pont
7. nem vízszintes az oldalmérleg tartásos helyzet részleges hiánya (csak 1 mp-ig) tartásos helyzet teljes hiánya	0,3 pont 0,3 pont 0,5 pont
10. nem elégséges a repülő szakasz	0,2 pont
11-12. több vagy kevesebb lépés <b>**bónusz elfogadható ha nincs esés a mozdulatsorban (esés esetén a kézenátfordulást nem szükséges újra bemutatni az elem alapértékéért).</b>	0,2 pont

Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!

## Ló

Kh.: mellső oldalállás fogás a kápán (FIG magasság és szőnyegezés).

<b>1. Ugrással támaszba, bal láb belendítés balra, lendület jobbra jobb láb belendítés jobbra (hátsó támaszba) és jobb lábkörzés balra (alá körzés, bal láb alatt), jobb lábkörzés jobbra hátsó támaszba és páros láb kilendítés balra (mellső támaszba);</b>	<b>2,00</b> pont
2. <i>*Ugrással támaszba, jobb láb belendítés jobbra, olló balra lebegőtámaszba (pároskör indításhoz), *pároskör 2x; (mellső támaszba);</i>	2,00 pont +1,00 pont
<b>3. jobb láb belendítés jobbra, lendület balra, olló balra, olló jobbra;</b>	<b>2,50</b> pont
<b>4. lendület balra bal láb belendítés balra, lendület jobbra, jobb láb kilendítés jobbra, lendület balra ellenolló balra; lendület jobbra jobb láb kilendítés jobbra;</b>	<b>2,50</b> pont
<b>5. lendület balra, bal láb átlendítés balra (pillanatnyi támasz ülőtartásba);</b>	<b>0,50</b> pont
<b>6. hamis kettős vetődés balra jobb haránt állásba. Alapállás.</b>	<b>2,50</b> pont
7. <b>**kanyarlat bal harántállásba (amerikai leugrás). Alapállás.</b>	<b>2,50</b> pont +1,00 pont

A gyakorlat iránya megfordítható.

HIBAPONT TÁBLÁZAT (ló)	levonások
1-7 elem: technikai hibákért levonás a FIG szabályok szerint	
<i>* olló lebegőtámaszba pároskör bónusz elfogadható befejezett két pároskör esetén</i>	
<i>**leugrás bónusz elfogadható, amennyiben a tornász átlendül a szer felett, esés, szerre esés esetén nem.</i>	

Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!



## Gyűrű

Kh.: ugrás függésbe (FIG magasság és szőnyegezés):

<b>1. Emelés lefüggésbe;</b>	<b>1,30 pont</b>
1. *Emelés lefüggésbe, ereszkedés nyújtott testtel (2 mp), ereszkedés és emelkedés hátsó függésen át lebegőfüggésbe.	1,30 pont +1,00 pont
<b>2. billenés támaszba, átfordulás előre lebegőfüggésbe;</b>	<b>2,20 pont</b>
<b>3. lendület hátra támaszba, lábemelés előre támasz ülőtartásba (2 mp) dőlés hátra lebegő függésbe;</b>	<b>2,00 pont</b>
3. **lendület hátra támaszba, lábemelés előre támasz ülőtartásba (2 mp) emelés vállállásba terpesztett, vagy zárt lábbal, csípőben hajlított testtel (2 mp), dőlés előre (háti irányba) ereszkedéssel lebegő függésbe;	2,00 pont +1,00 pont
<b>4. lendületvétel, lendület hátra, vállátfordulás előre;</b>	<b>2,50 pont</b>
<b>5. lendület hátra, lendület előre szabad átfordulás hátra nyújtott testtel. Alapállás.</b>	<b>2,00 pont</b>

HIBAPONT TÁBLÁZAT (gyűrű)	levonások
1. hajlított karral csípőhajlítással *bónusz elfogadható minimum 1 mp megállás esetén is *bónusz elfogadható legfeljebb 45 fokig hajlított testhelyzet vagy váll esetén	0,1 pont 0,3 pontig 0,3 pont 0,5 pontig
<b>2. billenés előtt: csípő nyújtás lefüggésbe utáni végrehajtás betoldás és közlendület</b> billenés alatt: nyújtott karú támaszhelyzet hiánya dőlés hátra lebegő függésbe zökkenés esetén	0,6 pont 0,5 pontig 0,2 pont
3. nyújtott karú támaszhelyzet hiánya támaszba lendülésnél ha a támasz ülőtartás nem vízszintes **bónusz elfogadható minimum 1 mp megállás esetén is **bónusz elfogadható legfeljebb 45 fokig hajlított testhelyzet esetén	0,5 pontig 0,2 pont 0,3 pont 0,5 pontig
5. leugrásban a csípő nem éri el a gyűrű magasságát amennyiben a szaltó elengedés pillanata a függőleges után történik	0,2-0,5 pont 0,5 pontig

Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!

## Ugrás

Egy ugródeszka használata engedélyezett! Bónuszokat beleértve összesen két kísérlet engedélyezett érvényes a jobbik kísérlet eredménye! A kísérletekkel bármely módon gazdálkodhat a tornász az ugrások sorrendje meghatározott. VISSZAFELÉ alacsonyabb értékűt nem mutathat be a tornász!

<b>1. Kézenátfordulás 125 cm-es ugróasztalon (nem kötelező) egy vagy két kísérlet</b>	<b>10,00 pont</b>
Bónusz1 és/vagy kézenátfordulás csípőhajlítással 180 fokos fordulattal (egy vagy két kísérlet)	11,00 pont
Bónusz2 és/vagy kézenátfordulás 360 fokos fordulattal, vagy tsukahara zsugor helyzetben (egy vagy két kísérlet)	12,00 pont

HIBAPONT TÁBLÁZAT (ugrás)	levonások
<b>1. Kézenátfordulás FIG szabályai szerint</b>	
Bónusz1: levonás FIG szabályok szerint	
Bónusz2: levonás FIG szabályok szerint	
Bónusz 1-2: esés esetén a többlet pont nem adható meg, ilyen esetekben a gyakorlat értéke az alapgyakorlat 10,00 pont értékéből indul) és további levonás mértéke:	1,00 pont

Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!

## Korlát

Kh.: Mellső harántállás; (FIG magasság és szönyegezés).

<b>1. ugrás felkarfüggésbe, lendület előre támaszba;</b>	<b>2,00</b> pont
<b>2. lendület hátra felkarfüggésbe lendület előre, henger hátra;</b>	<b>2,50</b> pont
<b>3. lendület előre lebegő felkartámaszba, billenés <u>lendület hátra felkarállásba</u> (2 mp);</b>	<b>3,00</b> pont
3. <i>*lendület előre lebegő felkartámaszba, billenés <u>lendület hátra kézállásba</u> (1mp) ereszkedés felkarállásba (2 mp);</i>	3,00 pont +1,0 pont
<b>4. átfordulás előre, lendület hátra támaszba;</b>	<b>1,50</b> pont
4. <i>**átfordulás előre, lendület hátra támaszba, lendület előre, <u>lendület hátra kézállásba</u> (1 mp);</i>	1,50 pont +1,0 pont
<b>5. lendület előre, vetődés jobbra 180°-os fordulattal balra, jobb harántállásba. Alapállás.</b>	<b>1,00</b> pont

HIBAPONT TÁBLÁZAT (korlát)	levonások
1. csípőhajlítás a támaszba lendülés végén	0,5 pontig
2. csípőhajlítás a hengerben	0,5 pontig
3. a billenés végén a test, csípőben hajlított billenés hajlított karral tartásos helyzet részleges hiánya felkarállásban (csak 1 mp-ig) nincs megállás <i>*bónusz elfogadható nyújtott kéztámasz pillanatnyi nyújtott testhelyzetű kézállás esetén (fellendülés alatt 90 fokos könyök hajlítás vagy ellépés esetén nem)</i>	0,3 pontig 0,3 pont 0,3 pont 0,5 pont 0,5 pont
4. a láb a karfák alatt marad fogáscsúsztatás <i>*bónusz elfogadható nyújtott kéztámasz pillanatnyi nyújtott testhelyzetű kézállás esetén (fellendülés alatt 90 fokos könyök hajlítás vagy ellépés esetén nem)</i>	0,5 pont 0,3 pont 0,5 pont
5. kevesebb, mint a 180°-os fordulat	0,5 pontig

Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!

## Nyújtó

Ugrás függésbe; (FIG magasság és szönyegezés).

<b>1. Lendületvétel (ostor, vagy karhúzással), lendület hátra, lendület előre, billenés támaszba, lendület hátra lebegőtámaszba;</b>	<b>2,50</b> pont
1. <i>*Lendületvétel (ostor, vagy karhúzással), lendület hátra, lendület előre és 180 fokos fordulat balra/<u>jobbra</u> fogásváltással (az alaplendület elülső holtpontján mindkét kézzel), lendület előre, billenés támaszba, lendület hátra lebegőtámaszba;</i>	2,50 pont +1,00 pont
<b>2. kelepforgás hátra;</b>	<b>2,00</b> pont
<b>3. dőlés hátra lebegőfüggésbe, bukóbillenés támaszba, lendület hátra lebegőtámaszba;</b>	<b>3,00</b> pont
3. <i>**dőlés hátra lebegőfüggésbe, bukóbillenés futólagos kézállásba 45 fok felett;</i>	3,00 pont +1,00 pont
<b>4. terpesz-talptámasz, nyílugrás. Alapállás.</b>	<b>2,50</b> pont

HIBAPONT TÁBLÁZAT (nyújtó)	levonások
1. billenés után az ellendülés nem folyamatos lebegőtámaszba lendüléskor a kar hajlított alacsony lebegőtámasz (vállmagasság alatt) <i>*bónusz elfogadható nyújtóvas vízszintes síkja alatti végrehajtás esetén is</i>	0,3 pont 0,3 pontig 0,3 pont 1,0 pontig
2. kelepforgás közben a kar hajlított kelepforgás közben a kar hajlított	0,3 pontig 0,3 pontig
3. bukóbillenés után az ellendülés nem folyamatos alacsony lebegőtámasz (vállmagasság alatt) <i>**bónusz elfogadható átesés nélkül, nyújtott kéztámasz esetén 45 fok felett</i>	0,3 pont 0,3 pont 1,0 pont

Minden további tartásbeli, technikai és hajlékonysági hiba a FIG szabályai szerint bírálandó!