

# *VERSENYPROGRAM*

---

*A magyar férfi torna utánpótlás versenyrendszere és  
gyakorlatanyaga*

2025

**Készítette:**

*Bordán Csaba*

**A munkacsoport tagjai:**

*Puskás Jenő*

*Tóth Levente*

*Rácz Attila (KSI SE)*

*Mihók Ádám*

**Köszönet:**

*Minden edzőnek, aki az új versenygyakorlatok megalkotásában tevékenyen részt vett és hathatós segítséget nyújt egy új szemléletű utánpótlás nevelés elindításában.*

## Tartalom

1. Bevezetés .....	4
2. Célkitűzés:.....	5
3. Korosztályok 2018-tól a Magyar Torna Szövetség által rendezett versenyeken.....	6
4. A versenygyakorlatok összeállításának alapelvei I. ....	7
4.1 A versenygyakorlatok összeállításának alapelvei II. ....	8
5. A kadet korosztályos követelményei.....	10
5.1. A kadet korosztály bónuszelemei .....	11
6. A serdülő haladó korosztály követelményei .....	13
6.1. A serdülő haladó korosztály gyakorlatai és a bónuszelemei .....	14
7. A serdülő kezdő korosztály követelményei.....	25
7.1. A serdülő kezdő korosztály gyakorlatai és a bónuszelemei .....	26
8. A gyermek haladó korosztály követelményei.....	37
8.1. A gyermek haladó korosztály gyakorlatai és a bónuszelemei .....	38
9. A gyermek kezdő korosztály követelményei .....	48
10. Szabadgyakorlat .....	54
11. Melléklet.....	57

## 1. Bevezetés

Az eddig alkalmazott versenyrendszer és gyakorlatanyag az előnyei mellett tartalmazott több olyan elemet, melyeket érdemes volt újra átgondolni. Számos európai ország alkalmaz olyan előírt gyakorlatanyagot, mely lehetőséget ad az adott korosztályban a tornászok különböző képességeihez mért versengésére. A rendszer lényege a nemzetközi szabályokból ismert gyakorlatnehézség megválasztásának lehetősége. Az előírt gyakorlatok a felkészítés egyik legfontosabb építőkövei. Emellett látni kell, hogy a tornaoktatás mára óriási fejlődésen ment keresztül. A tornászok már gyermekkorban olyan gyakorlatelemeket képesek végrehajtani, melyeket 20-30 évvel ezelőtt felnőtt tornászoktól láthattunk. Annak érdekében, hogy sok gyermekből sokan a tornát válasszák, és belőlük is a legjobbak kerüljenek az ifjúsági, majd a felnőtt korosztályba, olyan gyakorlatanyagot kellett megalkotni, mely magában hordozza a létszámnövelés és az élsport irányába haladni képes gyermekek kiválasztásának a lehetőségét.

Alapgondolat, hogy központi útmutatással és bizonyos szinten irányítással és kontrolálással biztosítható legyen a folyamatos fejlődés, de a differenciált oktatás lehetősége is megmaradjon. Nagyon fontos, hogy az utánpótlás alsó négy korosztályában előírt gyakorlatokról beszélünk, de a gyorsabb mozgástanulási képességgel rendelkező gyerekeknek megvan a lehetőségük, hogy a korosztályuknak megfelelő mozgásanyagon belül, bizonyos jutalom tizedekért, pontokért egy-egy nehezebb mozgáselemmel gazdagítsák gyakorlataikat. Természetesen csak abban az esetben, ha ezeket a mozgáselemeket olyan szinten tudja végrehajtani, amit a bírók is elfogadhatónak tartanak. Azoknak a sportolóknak, akik nem rendelkeznek ilyen koordinációs előnnyel, de az alap gyakorlatot magas szinten képesek végrehajtani, még mindig meg van a lehetőségük, hogy akár a nehezebb gyakorlatot bemutató társaikkal egyenértékű, vagy akár jobb gyakorlatot mutassanak be.

## 2. Célkitűzés:

Hosszútávú cél, hogy legalább 20-22 ifjúsági korú tornászból a 12 legjobb képességű kerüljön az Ifjúsági keretbe.

Olyan versenyprogram létrehozása - minden évben felülvizsgálva -, amely biztosítja a mennyiségi és minőségi fejlődés lehetőségét.

### A versenyrendszer alapelvei

A korosztályok egymásra épülő gyakorlatanyaggal készülnek, melyben a gyorsabb és lassabb mozgástanulású tornászok is megtalálhatják a helyüket.

A gyermek korosztályokban sok versenyző részére végrehajtható, de egyben élsport irányú gyakorlatanyag kiírása.

A serdülő korosztályokban megalkotott gyakorlatok lehetőséget adnak az élsport irányába haladni képes versenyzők kiválasztására.

A kadet korosztályban a szabadon választott gyakorlatok segítségével a korosztályos nemzetközi és kontinentális bajnokságokra készülnek a versenyzők.

### 3. Korosztályok 2018-tól a Magyar Torna Szövetség által rendezett versenyeken

Életkor	GYERMEK KEZDŐ	GYERMEK HALADÓ	SERDÜLŐ KEZDŐ	SERDÜLŐ HALADÓ	KADET	IFJÚSÁGI
18						
17						
16						
15						
14						
13						
12						
11						
10						
9						
8						
	9 éves vagy fiatalabb versenyzők	10-11 éves versenyzők	12-13 éves versenyzők	13-14 éves versenyzők	15-16 éves versenyzők	16-18 éves versenyzők

**A serdülő kezdő és a serdülő haladó korosztályban való indulás szabadon választható, de legalább egy évig mind a két korosztályban indulni kell. Az ifjúsági korosztályban való indulás lehetősége egy év kadet korosztályban való versenyzés után lehetséges, de erre az ifjúsági szövetségi kapitány adhat engedélyt az adott versenyzőnek.**

## 4. A versenygyakorlatok összeállításának alapelvei I.

A kiindulási pontként az ifjúsági Európa-bajnokságon résztvevő tornászokkal szemben támasztott szerenkénti elvárást határoztuk meg. A torna viszonylag állandó mozgásanyaga mellett ezek az elemek, elemkapcsolatok azok, melyeknek az előkészítése már igen korán el kell, hogy kezdődjön

Az alapgyakorlatok összeállításánál törekedtünk az egyszerűsége. A bónuszelemek beépítésével válnak a gyakorlatok élsporthoz szükséges színvonalúvá

Fokozatosság elve alapján a gyakorlatok

- kadet korosztályban 4
- serdülő haladó korosztályban 3
- serdülő kezdő korosztályban 3
- gyermek haladó korosztályban 2
- gyermek kezdő korosztályban 1 bónusz elemmel nehezíthetőek

## 4.1 A versenygyakorlatok összeállításának alapelvei II.

Elvárás az Ifjúsági Európa-bajnokságon résztvevő tornászokkal szemben:

### Talaj:

Speciális követelmény I. csoportból egy C elem  
Szaltó előre nyújtott testtel 720°-os fordulattal + B értékű előre ugrás  
D értékű kettős szaltó  
Szaltó hátra nyújtott testtel 900°-os fordulattal + B előre ugrás

### Ló:

Egy min. C értékű olló  
Magyar vándor  
Sivadó vándor  
D vagy magasabb értékű flop és/vagy kombinációs elem  
Leugrás kézálláson keresztül  
Orosz kanyarlatok vagy orsó

### Gyűrű:

Egy C értékű lendületi erőelem  
Egy B értékű statikus erőelem  
Óriáskör előre  
Óriáskör hátra  
C, D értékű leugrás



**Ugrás:**

Tsukahara nyújtott testtel és 720°-os vagy nagyobb fordulattal  
Yurchenko nyújtott testtel és 720°-os vagy nagyobb fordulattal  
Kézenátfordulás és szaltó előre nyújtott testtel és 540°-os fordulattal

**Korlát:**

Speciális követelmény I. csoportból egy C értékű elem  
Kelepforgás kézállásba  
Óriáskör  
Tippelt  
D értékű leugrás

**Nyújtó:**

Kovács szaltó  
Tkachev  
Hátsó szabad kelepforgás előre vállátfordulás kézállásba (sing kiszúrás / hátsós óriáskör előre)  
Quast  
D értékű leugrás

## 5. A kadet korosztályos követelményei

Korhatár: 15 és 16 éves tornászok **KADET**

**Gyakorlattípus:** Szabadon választott gyakorlat választható bónuszelemekkel.

**E zsűri értékelése:** A kivitel pontozása a FIG CoP előírásai szerint történik

**A gyakorlat összeállítása:** A gyakorlatnak 7+1 (leugrás) elemet kell tartalmaznia  
Elemhiány esetén a következő levonásokat kell alkalmazni az E pontszámból

<b>6-8 vagy több elem esetén:</b>	<b>0,0 pont levonás</b>
<b>5 elem esetén:</b>	<b>3,0 pont levonás</b>
<b>4 elem esetén:</b>	<b>4,0 pont levonás</b>
<b>3 elem esetén:</b>	<b>5,0 pont levonás</b>
<b>2 elem esetén:</b>	<b>6,0 pont levonás</b>
<b>1 elem esetén:</b>	<b>7,0 pont levonás</b>
<b>Nincs értékelhető elem:</b>	<b>10,0 pont levonás</b>

**D zsűri értékelése:** Egy szeren négy (4) bónusz mutatható be, melyek a 8 elem (7+1) részét képezik. *(kivéve nyújtón az I. elemcsoport fordulatokra vonatkozó eleme)*  
A bónuszok értéke egyenként 0,5 pont  
A FIG elemcsoport követelményei kötelezőek a korosztályban  
A leugrások értékelése megegyezik a FIG Junior követelményekkel  
A bónuszelemek 0,5 pontos értéke egy hibacsoporton belüli maximum 0,3 pontos levonásig adható meg, de összességében maximum 0,5 pont hiba lehet az adott elemben.

## 5.1. A kadet korosztály bónuszelemei

### Talaj:

Speciális követelmény I. csoportjából egy C vagy magasabb értékű elem  
**2 különböző ugrásból álló kombináció. Legalább B+B értékkel.**

Kettősszaltó

Szabad átfordulás hátra nyújtott testtel 720°-os vagy nagyobb fordulattal

### Ló:

Olló 2x, a térd vonala a váll vonalával egy magasságban van

Speciális követelmény II. csoportjából B vagy magasabb értékű elem

C vagy magasabb értékű haránt vándor

C vagy magasabb értékű leugrás

### Gyűrű:

Óriáskör valamelyik irányba (C)

Speciális követelmény II. csoportjából B vagy magasabb értékű elem kivéve CoP: **2,32,50**

Speciális követelmény III. csoportjából B vagy magasabb értékű elem

C vagy magasabb értékű leugrás

## KADET

### Ugrás:

Szermagasság: 135 cm érkezés 20 cm-es érkező szőnyeg és 10 cm-es puha szőnyeg (A serdülő korú tornászok esetében szabadon választott versenyen a szermagasság 130-135 cm között állítható)

Tsukahara zsugorhelyzetben 360°-os fordulattal	+0,5 pont
Tsukahara nyújtott testtel 360°-os fordulattal	+1,0 pont
Kézenátfordulás és szaltó előre zsugorhelyzetben	+0,5 pont
Kézenátfordulás és szaltó előre csípőben hajlított testtel	+1,0 pont
Yurchenko és szaltó hátra zsugorhelyzetben	+0,5 pont 1,0 pont
Yurchenko és szabadátfordulás hátra csípőben hajlított helyzetben	+1,0 pont 1,5 pont

### Korlát:

Speciális követelmény I. csoportjából egy C vagy magasabb értékű elem  
Speciális követelmény II. csoportjából egy B vagy magasabb értékű elem  
Speciális követelmény III. csoportjából egy C vagy magasabb értékű elem  
C vagy magasabb értékű leugrás

### Nyújtó:

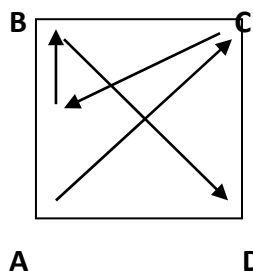
Óriáskör hátra ½ fordulattal alsó fogáshoz és ½ fordulat felsőfogáshoz egy irányba, (nem kap külön értéket) vagy Quast  
Speciális követelmény II. csoportjából egy C vagy magasabb értékű repülő elem  
Speciális követelmény III. csoportjából **singkiszúrás vagy magasabb értékű Adler típusú elem**  
C vagy magasabb értékű leugrás

## 6. A serdülő haladó korosztály követelményei

<b>Korhatár:</b>	<b>13 és 14 éves tornászok</b>
<b>Gyakorlat típus:</b>	Előírt gyakorlat választható bónuszelemekkel.
<b>E zsűri értékelése:</b>	A kivitel pontozása a FIG CoP előírásai szerint történik Az előírt gyakorlatok elemeinek az értéke irányadó
<b>D zsűri értékelése:</b>	Az alapgyakorlat értéke 3,0 pont Egy szeren három (3) bónusz mutatható be A bónuszok értéke egyenként 0,5 pont Az elemek, elemkapcsolatok és gimnasztikai összekötések értékének az elfogadása a FIG CoP szerint történik A bónuszelemek 0,5 pontos értéke egy hibacsoporton belüli maximum 0,3 pontos levonásig adható meg, de összességében maximum 0,5 pont hiba lehet az adott elemben. A D zsűri minden esetben E pontszámot is ad és megállapítja a gyakorlat végleges értékét. Abban az esetben, ha a tornász kihagy egy vagy több elemet az előírt gyakorlatból, az elemértékén kívül (D pontszámból) <u>minden esetben fél (0,5) pontos levonással is sújtható az érvényes pontszámból.</u> Ez a levonás a „neutrális levonás” kategóriában kerül megjelenítésre.

## 6.1. A serdülő haladó korosztály gyakorlatai és a bónuszelemei

Talaj:



1	Nekifutás kézenátfordulás*, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben – szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben, <b>repülő</b> gurulóátfordulás, guggolóállás;	0,5 pont
<b>1/a</b>	<b>legfeljebb 3 futólépés; kézenátfordulás*, szabad átfordulás előre nyújtott testtel - szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben repülő gurulóátfordulás, guggolóállás;</b>	<b>+0,5 pont</b>
2	emelkedés tetszőleges <b>irányú karemeléssel, 180°-os fordulattal*</b> szögállásba kar magastartásban és dőlés bal láblendítéssel hátra hajlított karú fekvőtámaszba;	0,1 pont
3	emelkedés - karnyújtással, bal láb leengedés balra és jobb karlendítés jobbra - bal oldalfekvőtámaszba (pároskör indítás);	0,1 pont
4	pároskör 1x, fekvőtámasz;	0,5 pont
<b>4/a</b>	<b>pároskör 3x; fekvőtámasz;</b>	<b>+0,5 pont</b>
5	emelés kézállásba nyújtott karral és terpesztett lábbal (2mp); guruló átfordulás előre, tetszőleges gimnasztikai összekötéssel <b>érkezés a C sarokba</b> , fordulattal a rajz szerinti irányába;	0,5 pont
6	szökkenés arabugrás - kézenátfordulás hátra, szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben, függőleges felugrás <b>fordulattal és</b> karlendítéssel magastartásba, érkezés a B saroknak háttal;	0,5 pont
7	gurulóátfordulás hátra futólagos kézállás <b>ba</b> , 180°-os fordulattal hátra és gurulóátfordulás előre, nyújtott lábbal, szögállásba, kar oldalsó középtartásban;	0,3 pont
8	tetszőleges gimnasztikai összekötés fordulattal a D sarok irányába; legfeljebb 3 futólépés, arabugrás – kézenátfordulás hátra, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel;	0,5 pont
<b>8/a</b>	<b>nekifuás szökkenés, arabugrás – kézenátfordulás hátra* szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 360°-os ford.</b>	<b>+0,5 pont</b>

## SERDÜLŐ HALADÓ

### Talaj:

#### Kiviteli hibák, levonások

1	a szabadátfordulások magasságáért a dinamikus elugrás hiányáért a két szaltó között; <b>*(a kézenátfordulás nem kötelező, így a bónusz megítélésébe nem számítható)</b>	0,3 pont 0,3 pontig
<b>1/a</b>	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltéréseért elemenként *(a kézenátfordulás nem kötelező)</b>	<b>0,5 pontig</b>
2	egyéb technikai és esztétikai hibákért; <b>*(180°-os fordulat abban az esetben, ha nem fér ki a talajterületen)</b>	0,3 pontig
3	egyéb technikai és esztétikai hibákért;	0,3 pontig
4	a pároskör technikai és kiviteli hibáiért;	0,5 pontig
<b>4/a</b>	<b>a pároskör technikai és kiviteli hibáiért;</b>	<b>+0,5 pont</b>
5	karhajlítás esetén; kézállás nem 2 mp; nincs megállás;	0,3 pontig 0,3 pont 0,5 pont
6	az arabugrás és a „flick” technikai és kiviteli hibáiért esetenként; a szabadátfordulások magasságáért;	0,5 pontig 0,3 pontig
7	karhajlításért; kézállástól való eltérés esetén, egyéb kiviteli hibákért;	0,3 pontig 0,5 pontig
8	a helyes technikai végrehajtástól való eltéréseért; egyéb kiviteli hibákért;	0,5 pontig 0,5 pontig
<b>8/a</b>	<b>a kiugrás technikai hibáiért a szabadátfordulás magasságáért; egyéb technikai és kiviteli hibákért; *(a kézenátfordulás hátra nem kötelező)</b>	<b>0,3 pontig 0,3 pontig 0,5 pontig</b>

## SERDÜLŐ HALADÓ

### Lólengés:

Szer: A FIG követelménynek megfelelő, de a gyakorlat végrehajtás megengedett a 90%-os versenyszeren

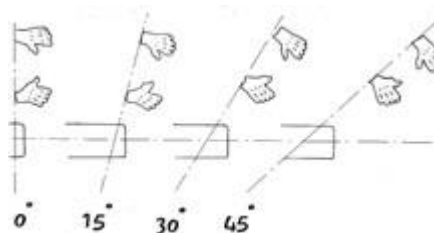
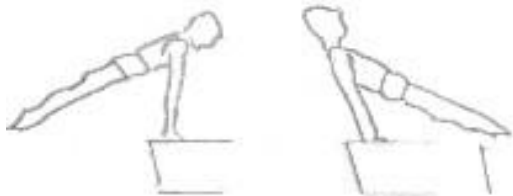
Az alapgyakorlat (bónuszokkal vagy azok nélkül) végrehajtása után a tornásznak lehetősége van egy kiegészítő gyakorlat végrehajtására

A kiegészítő gyakorlat kiinduló pontszáma 1,0, 2,0 vagy 3,0 pont. A levonásokat ebből kell számolni és a maradék pontszám adódik hozzá az alapgyakorlat érvényes pontszámához.

Kh.	Mellső oldalállás, fogás a kápán	
1	Felugrás, bal láb belendítéssel balra;	0,2 pont
2	olló 2x;	0,5 pont
3	lábzárással körindítás, pároskör (körök száma nem korlátozott);	0,5 pont
<b>3/a</b>	<b>kanyarlat hátra 180°-os fordulattal (varázs);</b>	<b>+0,5 pont</b>
4	mellső oldalvándor vagy haránt vándor hátra	1 pont
<b>4/a</b>	<b>vándor 90°-os fordulattal hátra, egy kar támasszal a kápák között (2/3 haránt vándor);</b>	<b>+0,5 pont</b>
5	pároskör haránt helyzetben;	0,5 pont
6	kanyarlat bal harántállásba;	0,3 pont
<b>6/a</b>	<b>A. leugrás kézálláson keresztül. B. orosz kanyarlat 360° és kanyarlat bal haránt állásba</b>	<b>+0,5 pont</b>

Ló: Kiegészítő gyakorlat: A gyakorlatokat mellsőtámasz helyzetéből kell indítani és befejezni. Az 1/a és az 1/b gyakorlatért csak sikeres végrehajtás esetén adható bónuszpont. Abban az esetben, ha a tornász a 1/c gyakorlatban az első vándor után leesik, megkaphatja az első vándor értékét, az ahhoz tartozó kiinduló pontból történő levonásokat követően.

<b>1/a</b>	<b>Haránt vándor előre (1,2,3,4,5) (1,2,4,5) (1,3,5)</b>	<b>+1,0 pont</b>
<b>1/b</b>	<b>Haránt vándor hátra (5,3,1) (5,4,3,2,1 egykéz támasszal a kápán)</b>	<b>+2,0 pont</b>
<b>1/c</b>	<b>Haránt vándor előre és hátra vagy fordítva</b>	<b>+3,0 pont</b>





## SERDÜLŐ HALADÓ

# Lólengés

### Kiviteli hibák, levonások

Kh.	melső oldalállás, fogás a kápán;	
1	láblendítés a váll vonala alatt marad; láblendítés a csípő vonala alatt marad;	0,1 pont 0,3 pont
2	nem elegendő kiterjedésért, esetenként;	0,3 pontig
3	az egyenes testhelyzet hiányáért; egyéb technikai és kiviteli hibáért;	0,3 pontig 0,5 pontig
<b>3/a</b>	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért;</b>	<b>0,5 pontig</b>
4	a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért;	0,5 pontig
<b>4/a</b>	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért;</b>	<b>0,5 pontig</b>
5	az egyenes testhelyzet hiányáért; egyéb technikai és kiviteli hibáért;	0,3 pontig 0,5 pontig
6	nem megfelelő magasságért; egyéb technikai és kiviteli hibáért;	0,3 pontig 0,5 pontig
<b>6/a</b>	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért; a kanyarlatban a 30°-os lebegőtámasztól való eltérésért</b>	<b>0,5 pont 0,3 pontig</b>

## SERDÜLŐ HALADÓ

### Gyűrű:

Szer, szőnyeg: A FIG követelménynek megfelelő

Kh.	Függés	
1	Lábemelés lebegőfüggésbe;	0,1 pont
2	lendületvétel előre, lendület hátra vállátfordulás előre 2x;	0,4 pont
3	lendület hátra támaszba, támaszulótartásba 2 mp;	1,0 pont
4	ereszkedés hátra lebegőfüggésbe, lefüggés;	0,1 pont
<b>4/a</b>	<b>emelés nyújtott karral és terpesztett lábbal kézállásba 2mp;</b>	<b>+0,5 pont</b>
<b>4/b</b>	<b>kézállásból lendület hátra, vállátfordulás hátra / kézállásból ereszkedés támaszon keresztül lefüggésbe;</b>	<b>+0,5 pont</b>
5	csípőhajlítással és nyújtással vállátfordulás hátra, lendület előre, vállátfordulás hátra, lendület előre;	0,4 pont
6	szabadátfordulás hátra nyújtott testtel;	1,0 pont
<b>6/a</b>	<b>kettősszaltó hátra zsugorhelyzetben.</b>	<b>+0,5 pont</b>

## SERDÜLŐ HALADÓ

### Gyűrű:

#### Kiviteli hibák, levonások

Kh.	függés;	
1	egyéb kiviteli hibáért;	0,3 pontig
2	nem megfelelő kiterjedésért, a karok nem érik el a vízszintest a második vállátfordulásnál	0,5 pontig
3	karhajlításért; nem megfelelő kiterjedésért; egyéb kiviteli hibáért; kevesebb, mint 2 mp; nincs megállás;	0,3 pontig 0,5 pontig 0,3 pontig 0,3 pont 0,5 pont
4	egyéb kiviteli hibáért;	0,3 pontig
<b>4/a</b>	<b>karhajlításért;</b> <b>a hevederek érintéséért;</b> <b>egyéb technikai és kiviteli hibáért;</b> <b>kevesebb, mint 2 mp;</b> <b>nincs megállás;</b>	<b>0,3 pontig</b> <b>0,3 pontig</b> <b>0,5 pontig</b> <b>0,3 pont</b> <b>0,5 pont</b>
<b>4/b</b>	<b>a vállak nem érik el a gyűrűk alsó szélének a magasságát;</b> <b>egyéb technikai és kiviteli hibáért/</b> koordinálatlan, túl gyors ereszkedésért;	<b>0,5 pontig</b> <b>0,5 pontig</b>
5	a súlypontemelkedés hiányáért;	0,5 pontig
6	a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért;	0,5 pontig
<b>6/a</b>	<b>elégtelen magasságért;</b> <b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért;</b>	<b>0,3 pontig</b> <b>0,5 pontig</b>

## SERDÜLŐ HALADÓ

**Ugrás:** Az ugrás I. II. ugráscsoportból végrehajtott ugrásokhoz kötelező, a III. ugráscsoport ugrásaihoz megengedett javasolt a (minitrampolin vagy) **trampolin ugródeszka** használata.

Az ugróasztal magassága: 130-135 cm

A szőnyegezés vastagsága: 20 cm vastag érkező szőnyeg + 20 cm vastag puha szőnyeg

	I. Ugráscsoport		II. Ugráscsoport		III. Ugráscsoport
3,0	Kézenátfordulás	3,0	Rundel állásba	3,5	Yurchenko állásba
<b>3,5</b>	<b>Kézenátfordulás szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben</b>	<b>3,5</b>	<b>Tsukahara zsugorhelyzetben</b>	<b>4,0</b>	<b>Yurchenko szabadátfordulás zsugorhelyzetben</b>
<b>4,0</b>	<b>Kézenátfordulás szabadátfordulás előre csípőben hajlított helyzetben</b>	<b>4,0</b>	<b>Tsukahara nyújtott testtel, vagy zsugorhelyzetben 1/1 fordulattal, vagy Kasamatsu zsugorhelyzetben</b>	<b>4,5</b>	<b>Yurchenko szabadátfordulás hátra csípőben hajlított helyzetben</b>

Két ugráscsoportból kell 1-1 ugrást bemutatni és a két ugrás átlaga adja az érvényes pontszámot

### Kiviteli hibák, levonások:

Az ugrás sajátos szabályainak megfelelően minden esetben a következő kiviteli és technikai hibákat kell pontozni:

1. ráugrási fázis technikai, kiviteli hibái. Jellemzően: lábterpesztés
2. támaszhelyzet technikai, kiviteli hibái. Jellemzően: támaszhelyzet hibái, kiviteli hibák
3. repülési fázis technikai kiviteli hibái. Jellemzően: elégtelen magasság, testtartási hibák, egyéb kiviteli és technikai hibák
4. érkezés hibái

## SERDÜLŐ HALADÓ

### Korlát:

Szer, szőnyeg: A FIG követelménynek megfelelő

Kh	Mellső, külső harántállás	
1	Ugrás függésbe, lendületvétel előre, lendület hátra, alaplendület függésben 2x;	0,5 pont
2	lendület előre hosszúbillenés támaszba;	0,5 pont
3	lendület hátra;	0,2 pont
<b>3/a</b>	<b>lendület előre függésen keresztül támaszba, lendület hátra; (Moy nyújtott vagy hajlított lábbal)</b>	<b>+0,2-0,5 pont</b>
4	ereszkedés felkarfüggésbe lendület előre támaszba;	0,5 pont
5	lendület hátra;	0,2 pont
<b>5/a</b>	<b>alsó kelepforgás hátra támaszba; (vízszintes testhelyzet)</b>	<b>+0,5 pont</b>
6	lendület előre, lendület hátra kézállásba 2mp;	0,5 pont
7	lendület előre, lendület hátra, lendület előre;	0,1 pont
8	szabadátfordulás hátra nyújtott testtel;	0,5 pont
<b>8/a</b>	<b>kettősszaltó hátra zsugorhelyzetben. (megengedett a kézállás a duplaszaltó előtt)</b>	<b>+0,5 pont</b>

## SERDÜLŐ HALADÓ

### Korlát:

#### Kiviteli hibák, levonások

Kh	mellső, külső harántállás	
1	egyéb technikai és kiviteli hibáért; az alaplendületben a csípő elöl és hátul nem éri el a korlát magasságát, alkalmanként;	0,5 pontig 0,5 pontig
2	a karhajlításért a támaszba kerüléskor;	0,3 pontig
3	a test nem éri el a vízszintest;	0,5 pontig
<b>3/a</b>	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért; egyéb kiviteli hibáért;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig</b>
4	a támaszba lendülés nem folyamatos; a támaszba lendülés kiterjedése nem megfelelő;	0,5 pontig 0,5 pontig
5	egyéb kiviteli hibáért;	0,3 pontig
<b>5/a</b>	<b>karhajlításért; egyéb technikai és kiviteli hibáért;</b>	<b>0,5 pontig 0,3 pontig</b>
6	a lendület kiterjedése nem megfelelő; a kézállás kevesebb, mint 2 mp; nincs megállás;	0,3 pontig 0,3 pont 0,5 pont
7	a lendület kiterjedése nem megfelelő, esetenként;	0,3 pontig
8	elégtelen emelkedésért;	0,3 pontig
<b>8/a</b>	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért; egyéb kiviteli hibáért;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig</b>

## SERDÜLŐ HALADÓ

### Nyújtó:

Szer, szőnyeg: A FIG követelménynek megfelelő

kh:	Függés	
1	Ostorlendület, lendületvétel előre, <del>lendület hátra;</del>	0,3 pont
2	lendület hátra támaszba, szabad kelepforgás hátra; (min.45° testhelyzet);	0,5 pont
3	lendület előre; (vagy dőlés hátra, alálendülés függésbe, lendület hátra, lendület előre);	0,2 pont
4	180°-os fordulat vegyes fogáshoz, fogásváltás felsőfogásra;	0,5 pont
5	lendület előre 180°-os fordulat vegyes fogáshoz, fogásváltás felsőfogásra;	0,5 pont
6	3 db óriáskör hátra;	0,5 pont
6/a	<b>3 db óriáskör hátra közben terpezs ülőforgás hátra kézállásba (Stalder), vagy 6/b pontban lévő óriáskör előre után, terpezs ülőforgás előre kézállásba (Endo)</b>	<b>+0,5 pont</b>
6/b	<b>3 db óriáskör hátra, lendület előre 180°-os fordulat kézállásba óriáskör előre, óriáskör előre 180°-os fordulattal kézállásba;</b>	<b>+0,5 pont</b>
7	lendület előre szabadátfordulás hátra nyújtott testtel;	0,5 pont
7/a	<b>óriáskör hátra (az óriáskörök száma nem szabályozott), lendület előre, kettős szabadátfordulás hátra zsuporhelyzetben.</b>	<b>+0,5 pont</b>

## Nyújtó

### Kiviteli hibák, levonások

Kh:	függés hajlított kar a támaszba lendülés során	
1	egyéb kiviteli hibáért; a lendület kiterjedése nem elégséges;	0,3 pontig 0,3 pontig
2	hajlított kar a támaszba lendülés során; csípőhajlításért; könyökhajlításért;	0,3 pontig 0,3 pontig 0,3 pontig
<b>2/a</b>	<b>a test nem éri el a 45°-os szöget;</b>	<b>0,5 pontig</b>
3	egyéb technikai és kiviteli hibákért;	0,5 pontig
4	a test a fordulatban nem éri el a vízszintest;	0,5 pontig
5	a test a fordulatban nem éri el a vízszintest;	0,5 pontig
6	egyéb technikai és kiviteli hibáért;	0,5 pontig
<b>6/a</b>	<b>technikai és kiviteli hibákért a Stalder vagy az Endo mozdulatokban; több mint 3 hátra óriáskör esetében körönként; több mint 2 db előre óriáskör esetében körönként;</b>	<b>0,5 pontig 0,3 pont 0,3 pont</b>
<b>6/b</b>	<b>a fordulatokban a függőlegestől való eltérésért, esetenként; egyéb technikai és kiviteli hibáért;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig</b>
7	a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért;	0,5 pontig
<b>7/a</b>	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért; egyéb kiviteli hibáért;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig</b>

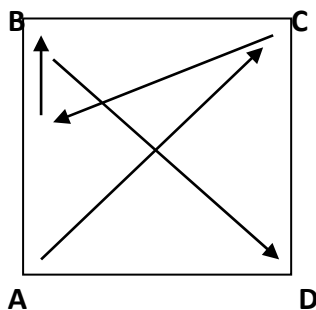


## 7. A serdülő kezdő korosztály követelményei

<b>Korhatár:</b>	<b>12 és 13 éves tornászok</b>
<b>Gyakorlat típus:</b>	Előírt gyakorlat választható bónuszelemekkel.
<b>E zsűri értékelése:</b>	A kivitel pontozása a FIG CoP előírásai szerint történik Az előírt gyakorlatok elemeinek az értéke irányadó
<b>D zsűri értékelése:</b>	Az alapgyakorlat értéke 3,0 pont Egy szeren három (3) bónusz mutatható be A bónuszok értéke egyenként 0,5 pont Az elemek, elemkapcsolatok és gimnasztikai összekötések értékének az elfogadása a FIG CoP szerint történik A bónuszelemek 0,5 pontos értéke egy hibacsoporton belüli maximum 0,3 pontos levonásig adható meg, de összességében maximum 0,5 pont hiba lehet az adott elemben. A D zsűri minden esetben E pontszámot is ad és megállapítja a gyakorlat végleges értékét. Abban az esetben, ha a tornász kihagy egy vagy több elemet az előírt gyakorlatból, az elemértékén kívül (D pontszámból) <u>minden esetben</u> fél (0,5) pontos levonással is sújtható az érvényes pontszámból. Ez a levonás a „neutrális levonás” kategóriában kerül megjelenítésre.

## 7.1. A serdülő kezdő korosztály gyakorlatai és a bónuszelemei

Talaj:



1	Legfeljebb 3 futólépés; kézenátfordulás - repülő gurulóátfordulás, <b>guggolóállás</b> ;	0,5 pont
<b>1/a</b>	<b>Legfeljebb 3 futólépés; kézenátfordulás - szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben, guruló átfordulás, guggolóállás;</b>	<b>+0,5 pont</b>
2	emelkedés tetszőleges <b>irányú karemeléssel</b> szögállásba, kar magastartásban és dőlés bal lábrendítéssel hátra hajlított karú fekvőtámaszba; emelkedés karnyújtással, bal láb leengedés balra bal oldalfekvőtámaszba és jobb karlendítés jobbra (pároskör indítás);	0,1 pont
3	Pároskör 1x; érkezés fekvőtámaszba;	0,5 pont
4	lábterpesztéssel 90°-os fordulattal szökkenés bal haránt spárgába, bal karemeléssel oldalsó középtartásba;	0,1 pont
5	támasz a jobb oldalon, emelés kézállásba nyújtott karral és terpesztett lábbal (2mp); guruló átfordulás előre guggoló támaszba, tetszőleges gimnasztikai összekötés, fordulattal a „B” sarok irányába;	0,5 pont
6	2-3 futólépés, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben-repülő gurulóátfordulás, függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba, érkezés a B saroknak háttal;	0,5 pont
<b>6/a</b>	<b>2-3 futólépés, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben-szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben, guruló átfordulás előre függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba, érkezés a B saroknak háttal;</b>	<b>+0,5 pont</b>
7	gurulóátfordulás hátra futólagos kézállásba; bal haránt terpeszen át ereszkedés bal lábra és emelkedés bal lebegőálláson át szögállásba, kar magastartásban;	0,3 pont
8	tetszőleges gimnasztikai összekötés a „D” sarok irányába legfeljebb 1 lépés, szökkenés, arabugrás – kézenátfordulás hátra, szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben;	0,5 pont
<b>8/a</b>	<b>legfeljebb 3 futólépés; arabugrás – kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra nyújtott testtel.</b>	<b>+0,5 pont</b>

## SERDÜLŐ KEZDŐ

### Talaj:

#### Kiviteli hibák, levonások

1	több mint 3 lépés, lépésenként; érkezés hajlított állásba, nincs dinamikus felugrás; repülőfázis hiánya repülő gurulóátfordulásnál	0,3 pont 0,5 pontig 0,3 pontig
<b>1/a</b>	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltéréseért a kézenátfordulásban; a szabadátfordulás technikai hibáiért;</b>	<b>0,5 pontig 0,3 pontig</b>
2	egyéb technikai és esztétikai hibákért;	0,5 pontig
3	a pároskör technikai és kiviteli hibáiért;	0,5 pontig
4	egyéb technikai és esztétikai hibákért;	0,3 pontig
5	karhajlítás esetén; kézállás nem 2 mp; nincs megállás;	0,3 pontig 0,3 pontig 0,5 pontig
6	a dinamikus elugrás hiányáért a szabadátfordulás és a repülő gurulóátfordulás között; a szabadátfordulás és a repülő gurulóátfordulás magasságáért;	0,3 pontig 0,3 pontig
<b>6/a</b>	<b>a dinamikus elugrás hiányáért a két szabadátfordulás között; a szabadátfordulások magasságáért;</b>	<b>0,3 pontig 0,3 pontig</b>
7	karhajlításért; kézállástól való eltérés esetén;	0,3 pontig 0,3 pontig
8	a helyes technikai végrehajtástól való eltéréseért; több mint egy lépés, lépésenként	0,5 pontig 0,3 pont
<b>8/a</b>	<b>több mint 3 lépés, lépésenként; a kiugrás technikai hibáiért; a szabadátfordulás magasságáért;</b>	<b>0,3 pont 0,3 pontig 0,3 pontig</b>

## SERDÜLŐ KEZDŐ

### Lólengés:

Szer: Az alapgyakorlat végrehajtása a 90%-os versenyszeren is lehetséges. Kápa nélküli ló test (szer méret FIG követelmény)

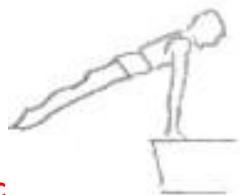
Az alapgyakorlat (bónuszokkal vagy azok nélkül) végrehajtása után a tornásznak lehetősége van egy kiegészítő gyakorlat végrehajtására

A kiegészítő gyakorlat kiinduló pontszáma 1,0, 2,0 vagy 3,0 pont. A levonásokat ebből kell számolni és a maradék pontszám adódik hozzá az alapgyakorlat érvényes pontszámához.

Kh:	Mellső oldalállás, fogás a kápán	
1	felugrás bal láb belendítéssel balra;	0,3 pont
2	olló jobbra;	0,5 pont
3	olló balra;	0,5 pont
4	olló eléfogással;	0,5 pont
5	5 db pároskör;	1,0 pont
6	érkezés mellső oldalállásba;	0,2 pont
6/a	<b>mellső oldalvándor (a vándor előtt a páros körök száma nem korlátozott);</b>	<b>+0,5 pont</b>
6/b	<b>2 pároskör vegyes támaszban;</b>	<b>+0,5 pont</b>
6/c	<b>90°-os fordulat hátra haránt támaszba kanyarlat bal vagy jobb harántállásba. (Haránt körök száma nem szabályozott)</b>	<b>+0,5 pont</b>

Ló: Kiegészítő gyakorlat: A gyakorlatokat mellső fekvőtámasz helyzetéből kell indítani és befejezni. Az 1/a és az 1/b gyakorlatért csak sikeres végrehajtás esetén adható bónuszpont. Abban az esetben, ha a tornász az 1/c gyakorlatban az első vándor után leesik, megkaphatja az első vándor értékét, az ahhoz tartozó kiinduló pontból történő levonásokat követően.

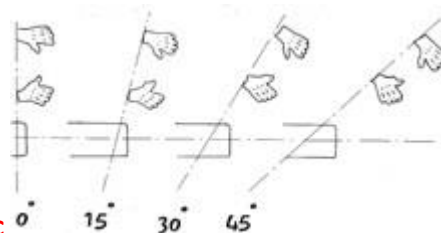
1/a	<b>Kápa nélküli földi lovon Magyar vándor (körök száma nem korlátozott)</b>	<b>+1,0 pont</b>
1/b	<b>Kápa nélküli földi lovon Sivadó vándor (körök száma nem korlátozott)</b>	<b>+2,0 pont</b>
1/c	<b>Kápa nélküli földi lovon Magyar vándor és Sivadó vándor vagy fordítva (körök száma nem korlátozott)</b>	<b>+3,0 pont</b>



1/abc



1/abc



## SERDÜLŐ KEZDŐ

### Lólengés:

#### Kiviteli hibák, levonások

Kh:	mellső oldalállás, fogás a kápán;	
1	láblendítés a váll vonala alatt marad; láblendítés a csípő vonala alatt marad;	0,1 pont 0,3 pont
2	nem elegendő kiterjedésért;	0,3 pontig
3	nem elegendő kiterjedésért;	0,3 pontig
4	egyéb technikai és kiviteli hibáért;	0,3 pontig
5	az egyenes testhelyzet hiányáért; egyéb technikai és kiviteli hibáért;	0,3 pontig 0,3 pontig
6	az leugrás előtti kétkaros mellső (lebegő) támasz hiánya esetén;	0,3 pontig
6/a	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért; egyéb kiviteli hibákért;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig</b>
6/b	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért; egyéb kiviteli hibákért;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig</b>
6/c	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért; egyéb kiviteli hibákért;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig</b>
1/a	<b>az egyenes testhelyzet hiányáért; egyéb technikai és kiviteli hibáért körönként;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig</b>
1/b	<b>az egyenes testhelyzet hiányáért; egyéb technikai és kiviteli hibáért körönként;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig</b>
1/c	<b>az egyenes testhelyzet hiányáért; egyéb technikai és kiviteli hibáért körönként;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig</b>

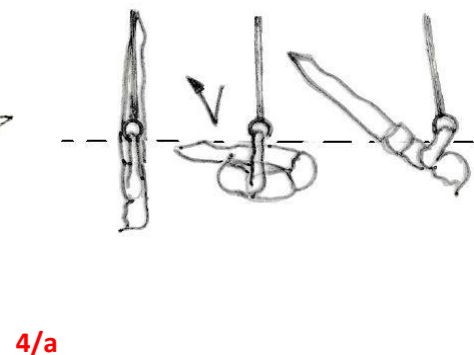
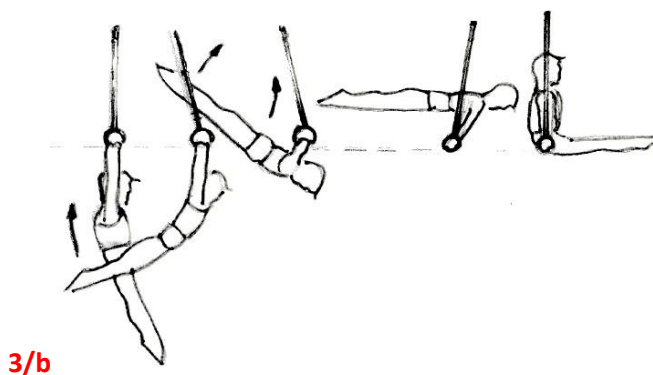
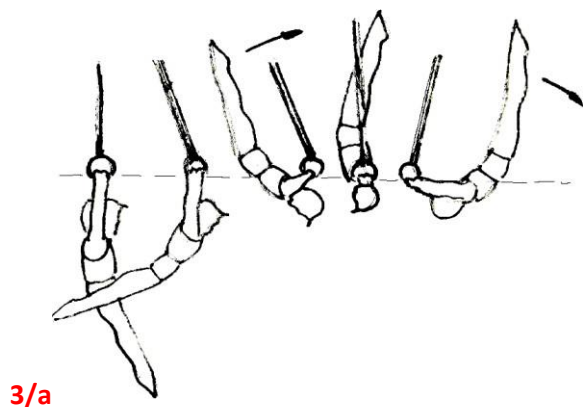
## SERDÜLŐ KEZDŐ

### Gyűrű:

Szermagasság: 230 cm

Szőnyegezés: 1 db 30 cm-vastag ugródomb 1 db 20 cm-es érkező szőnyeg, 1 db 10-es puhaszőnyeg

Kh:	Függés	
1	Húzódás-tolódás támaszba 2 mp, támasz ülőtartás 2 mp;	1,0 pont
2	csípő nyújtással és karhajlítással ereszkedés támaszon keresztül lefüggésbe;	0,3 pont
3	csípőhajlítással és nyújtással lendületvétel előre, lendület hátra;	0,6 pont
<b>3/a</b>	<b>csípőhajlítással és nyújtással lendületvétel előre, lendület hátra vállátfordulás előre 2x;</b>	<b>+0,5 pont</b>
<b>3/b</b>	<b>lendület hátra támaszba. támasz ülőtartás 2 mp; karhajlítással és csípő nyújtással ereszkedés támaszon keresztül lefüggésbe;</b>	<b>+0,5 pont</b>
4	lendületvétel előre, lendület hátra, lendület előre;	0,6 pont
<b>4/a</b>	<b>csípő hajlítással és nyújtással vállátfordulás hátra, lendület előre, lendület hátra, lendület előre;</b>	<b>+0,5 pont</b>
5	szabadátfordulás hátra nyújtott testtel.	0,5 pont



## SERDÜLŐ KEZDŐ

### Gyűrű:

#### Kiviteli hibák, levonások

Kh:	függés	
1	a húzódás-tolódás billenésszerűen, vagy lendületből történik; a támaszhelyzetben a karok hajlítottak; a gyűrűk nem párhuzamosak; a törzs nem egyenes; kevesebb, mint 2 mp; nincs megállás;	0,5 pontig 0,3 pontig 0,3 pontig 0,3 pontig 0,3 pont 0,5 pont
2	egyéb esztétikai hibáért;	0,3 pontig
3	<b>nem megfelelő kiterjedésért, a karok nem érik el a 45°-os szöget (a karikák alatt) a második vállátfordulásnál;</b>	<b>0,3 pontig</b>
<b>3/a</b>	<b>a támaszba lendülés elégtelen magasságáért;</b> <b>nem egyenes testtartásért;</b> <b>a mozgás nem folyamatos;</b>	<b>0,3 pontig</b> <b>0,3 pontig</b> <b>0,3 pontig</b>
<b>3/b</b>	<b>karhajlításért a támaszba lendülés közben;</b> <b>támasz ülőtartás kevesebb, mint 2 mp;</b> <b>nincs megállás;</b>	<b>0,3 pontig</b> <b>0,3 pont</b> <b>0,5 pont</b>
4	a váll nem éri el a gyűrű karikák alsó szélének a magasságát; esetenként;	0,5 pontig
<b>4/a</b>	<b>a vállátfordulásnál a vállak nem elégséges emelkedéséért;</b> <b>egyéb technikai és kiviteli hibákért;</b>	<b>0,3 pontig</b> <b>+0,5 pont</b>
5	a gyűrűk nem a függőleges előtt való elengedéséért; a szabadátfordulás magasságáért;	0,3 pontig 0,3 pontig



## SERDÜLŐ KEZDŐ

### Ugrás:

I. II. ugráscsoport: Ugrószér magassága **125 cm**. Az elugráshoz trampolin ugródeszka használata kötelező.

A III. ugráscsoport: **110 cm magas (90 cm magas ugródomb és egy 20 cm vastag érkező szőnyeg)** Érkezés: **20 cm-es érkező szőnyeg, 10 cm-es puha szőnyeg**. Az elugráshoz trampolin ugródeszka használata megengedett

	I. Ugráscsoport		II. Ugráscsoport		III. Ugráscsoport
3,0	Kézenátfordulás állásba Érkezés: 30 cm-es ugródomb és 10 cm szőnyeg	3,0	Arabugrás állásba Érkezés: 30 cm-es ugródomb és 10 cm szőnyeg	3,5	<b>Arabugrás, kézenátfordulás hátra szögállásbaállásba mellső rézsutos mélytartás</b>
<b>3,5</b>	<b>Kézenátfordulás állásba Érkezés: 125 cm magas ugródomb</b>	<b>3,5</b>	<b>Arabugrás állásba Érkezés: 125 cm magas ugródomb</b>	<b>4,0</b>	<b>Arabugrás, kézenátfordulás hátra, szabadátfordulás hátra zsuporhelyzetben (az ugródombról lefelé)</b>
<b>4,0</b>	<b>Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsuporhelyzetben Érkezés: 30 cm-es ugródomb és 10 cm szőnyeg</b>	<b>4,0</b>	<b>Tsukahara zsuporhelyzetben Érkezés: 30 cm-es ugródomb és 10 cm szőnyeg</b>	<b>4,5</b>	<b>Arabugrás, kézenátfordulás hátra, szabadátfordulás hátra csípőben hajlított helyzetben (az ugródombról lefelé)</b>

Két ugráscsoportból kell 1-1 ugrást bemutatni és a két ugrás átlaga adja az érvényes pontszámot

Az ugrás sajátos szabályainak megfelelően minden esetben a következő kiviteli és technikai hibákat kell pontozni:

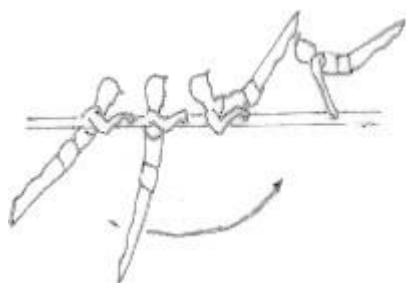
1. ráugrási fázis technikai, kiviteli hibái. Jellemzően: lábterpesztés
2. támaszhelyzet technikai, kiviteli hibái. Jellemzően: támaszhelyzet hibái, kiviteli hibák
3. repülési fázis technikai kiviteli hibái. Jellemzően: elégtelen magasság, testtartási hibák, egyéb kiviteli és technikai hibák
4. érkezés hibái

## SERDÜLŐ KEZDŐ

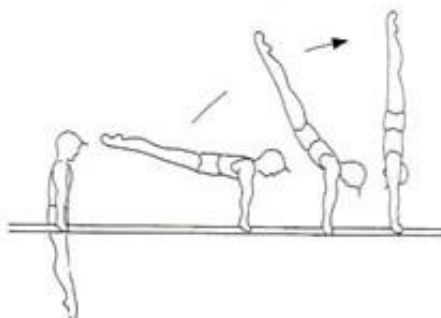
### Korlát:

Szermagasság: FIG követelménynek megfelelő

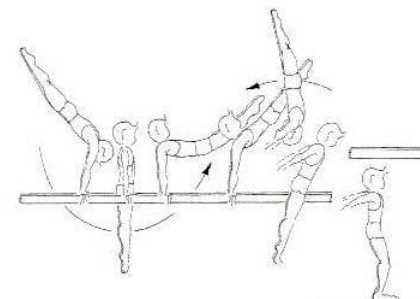
Kh:	Mellső harántállás	
1	Ugrás függésbe; alaplendület függésben 2x;	0,6 pont
2	lendület előre hosszúbillenés támaszba;	0,5 pont
3	lendület hátra;	0,2 pont
3/a	ereszkedés felkarfüggésbe és lendület előre támaszba, lendület hátra;	+0,5 pont
4	lendület előre, lendület hátra kézálláson keresztül;	0,5 pont
4/a	lendület előre lendület hátra kézállásba (2 mp)	+0,5 pont
5	lendület előre, lendület hátra, lendület előre, lendület hátra;	1,0 pont
6	kanyarlat bal harántállásba;	0,2 pont
6/a	lendület előre; szabadátfordulás hátra nyújtott testtel bal harántállásba.	+0,5 pont



3/a



4/a



6/a

## SERDÜLŐ KEZDŐ

### Korlát:

#### Kiviteli hibák, levonások

Kh:	melső harántállás;	
1	a lendületek elégtelen magasságáért;	0,3 pontig
2	hosszúbillenés nem folyamatos; hajlított kar;	0,3 pontig 0,3 pontig
3	egyéb technikai, esztétikai hibáért;	0,3 pontig
<b>3/a</b>	<b>a támaszba lendülés nem folyamatos; a támaszba lendülés kiterjedése nem megfelelő;</b>	<b>0,3 pontig 0,3 pontig</b>
4	egyéb technikai, esztétikai hibáért;	0,5 pontig
<b>4/a</b>	<b>kevesebb, mint 2 mp; nincs megállás;</b>	<b>Nem adható meg</b>
5	a lendületek elégtelen magasságáért;	0,5 pontig
6	kanyarlati leugrás bal harántállásba;	0,2 pont
<b>6/a</b>	<b>a szabadátfordulás magasságáért; egyéb technikai esztétikai hibáért;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig</b>

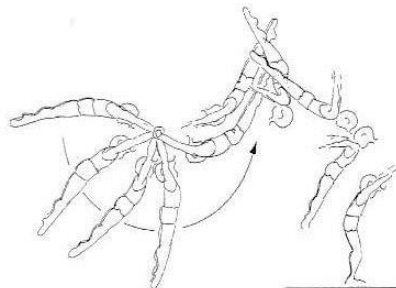
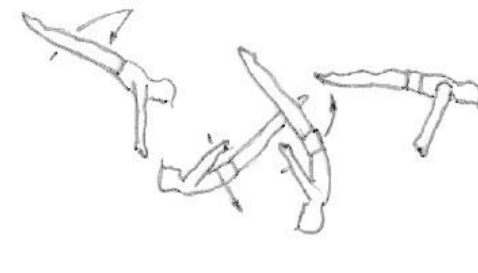
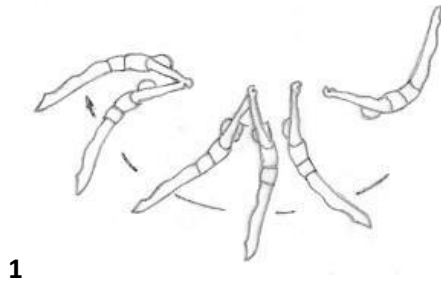
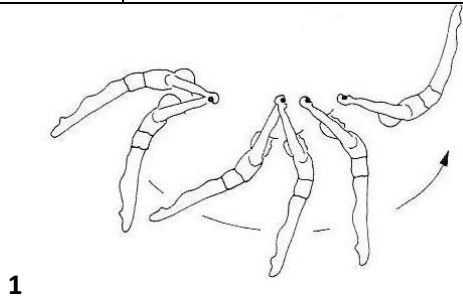
## SERDÜLŐ KEZDŐ

### Nyújtó:

Szermagasság: 220 cm

Szőnyegezés: 1 db 30 vastag ugródomb, 1 db 20 cm-es érkező szőnyeg, 1 db 10-es puha szőnyeg

Kh:	Függés	
1	Ostorlendület; lendületvétel előre, lendület hátra, lendület előre;	0,5 pont
2	lendület hátra támaszba;	0,5 pont
3	kelepforgás hátra;	0,3 pont
<b>3/a</b>	<b>szabad kelepforgás hátra legalább vízszintes lebegőtámaszba;</b>	<b>+0,5 pont</b>
4	dőlés hátra, alálendülés függésbe; lendület hátra / lendület előre lebegőtámaszból;	0,5 pont
5	lendület előre, lendület hátra 2x;	1,0 pont
<b>4,5/a</b>	<b>3 db óriáskör hátra;</b>	<b>+0,5 pont</b>
6	leugrás mellső harántállásba.	0,2 pont
<b>6/a</b>	<b>lendület előre szabadátfordulás hátra nyújtott testtel.</b>	<b>+0,5 pont</b>



## Nyújtó:

### Kiviteli hibák, levonások

Kh:	függés	
1	<b>szűk kiterjedésért, a csípő nem éri el a nyújtóvas szintjét, esetenként;</b>	<b>0,5 pontig</b>
2	hajlított kar a támaszba lendülés során;	0,3 pontig
3	csípőhajlításért; könyökhajlításért;	0,3 pontig 0,3 pontig
<b>3/a</b>	<b>a test nem éri el a vízszintes helyzetet;</b>	<b>0,5 pontig</b>
4	egyéb esztétikai hibákért; szűk kiterjedés az alálendülésben és a lendület hátra végrehajtásában;	0,5 pontig 0,5 pontig
5	szűk kiterjedésért, a csípő nem éri el a nyújtóvas szintjét, esetenként;	0,5 pontig
<b>4,5/a</b>	<b>esztétikai és technikai hibákért esetenként;</b>	<b>0,5 pontig</b>
6	egyéb esztétikai hibákért;	0,3 pontig
<b>6/a</b>	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért;</b>	<b>0,5 pontig</b>

## 8. A gyermek haladó korosztály követelményei

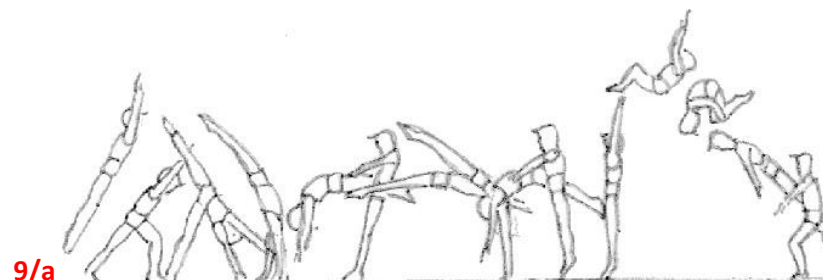
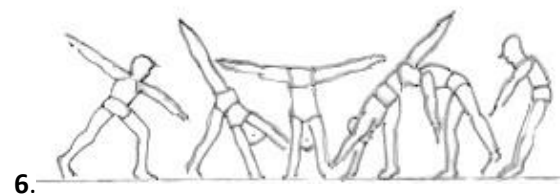
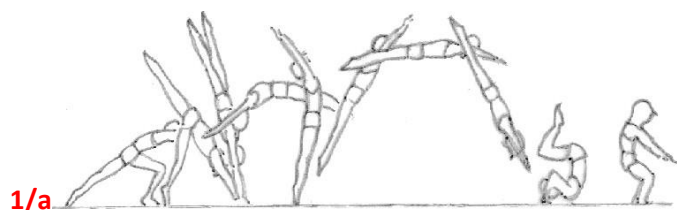
<b>Korhatár:</b>	<b>10 és 11 éves tornászok</b>
<b>Gyakorlat típus:</b>	Előírt gyakorlat választható bónuszelemekkel.
<b>E zsűri értékelése:</b>	A kivitel pontozása a FIG CoP előírásai szerint történik Az előírt gyakorlatok elemeinek az értéke irányadó
<b>D zsűri értékelése:</b>	Az alapgyakorlat értéke 3,0 pont Egy szeren három (2) bónusz mutatható be A bónuszok értéke egyenként 0,5 pont Az elemek, elemkapcsolatok és gimnasztikai összekötések értékének az elfogadása a FIG CoP szerint történik A bónuszelemek 0,5 pontos értéke egy hibacsoporton belüli maximum 0,3 pontos levonásig adható meg, de összességében maximum 0,5 pont hiba lehet az adott elemben. A D zsűri minden esetben E pontszámot is ad és megállapítja a gyakorlat végleges értékét. Abban az esetben, ha a tornász kihagy egy vagy több elemet az előírt gyakorlatból, az elemértékén kívül (D pontszámból) <u>minden esetben fél (0,5) pontos levonással</u> is sújtható az érvényes pontszámból. Ez a levonás a „neutrális levonás” kategóriában kerül megjelenítésre.

## 8.1. A gyermek haladó korosztály gyakorlatai és a bónuszelemei

### Talaj:

1	Egy lépés, szökkenés; kézenátfordulás;	0,5 pont
<b>1/a</b>	Egy lépés, szökkenés; <b>kézenátfordulás-repülő gurulóátfordulás, guggolóállás, emelkedés tetszőleges irányú karemeléssel szögállásba kar magastartásban;</b>	<b>+0,5 pont</b>
2	dőlés bal láblendítéssel hátra hajlított karú fekvőtámaszba; emelkedés karnyújtással, bal lábleengedés balra bal oldalfekvőtámaszba és jobb karlendítés jobbra (pároskör indítás);	0,3 pont
3	vetődés balra előre (fél kör) hátsó fekvőtámaszba, <b>ereszkedés</b> nyújtott zárt ülésbe;	0,3 pont
4	karemeléssel magastartásba, törzsdöntés előre lábterpesztéssel (mellkas a talajon) lábzáras hátra oldalspárgán át hasonfekvésbe, támasszal a mellkas mellett emelkedés térdelőtámaszba;	0,2 pont
5	emelés kézállásba nyújtott karral és terpesztett lábbal; gurulóátfordulás előre guggoló támaszba;	0,5 pont
<b>6</b>	emelkedés lábujjálláson át 90°-os fordulattal balra szögállásba, kar oldalsó középtartásban; bal láblendítéssel balra kézenátfordulás balra, <b>szökkenéssel, utánlépéssel kézenátfordulás balra, bal lábzárással és 90°-os fordulat jobbra, érkezés szögállásba, karok mellső rézsútos mélytartásban;</b>	<b>0,2 pont</b>
7	gurulóátfordulás hátra nyújtott karral és nyújtott lábbal kézálláson át; ereszkedés szögállásba törzshajlítással előre; emelkedés alapállásba;	0,2 pont
8	tetszőleges mérlegállás (2 mp);	0,3 pont
9	egy lépés, szökkenés; arabugrás - kézenátfordulás hátra függőleges felugrás.	0,5 pont
<b>9/a</b>	<b>egy lépés, szökkenés; arabugrás – kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra zsuigorhelyzetben.</b>	<b>+0,5 pont</b>

## GYERMEK HALADÓ



### Kiviteli hibák, levonások:

1	több, mint egy lépés, lépésenként; érkezés hajlított állásba, nincs dinamikus felugrás;	0,3 pont 0,5 pontig
1/a	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért;</b>	<b>0,5 pontig</b>
2	egyéb technikai és esztétikai hibákért;	0,5 pontig
3	a vetődés egy fél pároskör helyett csípőemeléssel történik; egyéb esztétikai hibákért;	0,3 pontig 0,5 pontig
4	a mellkas nem érinti a talajt; a hát nem egyenes; az oldalszárga esztétikai hibáiért;	0,5 pontig 0,5 pontig
5	karhajlítás esetén; kézállás helyzete nem kivehető;	0,3 pontig 0,3 pontig
6	technikai és esztétikai hibákért esetenként;	0,5 pontig
7	karhajlítás esetén;	0,5 pontig
8	egyéb esztétikai hibákért;	0,3 pontig
9	a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért;	0,5 pontig
9/a	<b>több mint egy lépés, lépésenként; a szabadátfordulás magasságáért;</b>	<b>0,3 pont 0,3 pontig</b>

Versenypogram

A magyarországi fiú utánpótlás torna versenyszabályzata és gyakorlatanyaga



## GYERMEK HALADÓ

### LÓ:

Szer: 40 cm-es körzsámoly

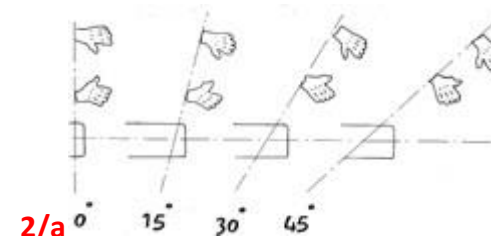
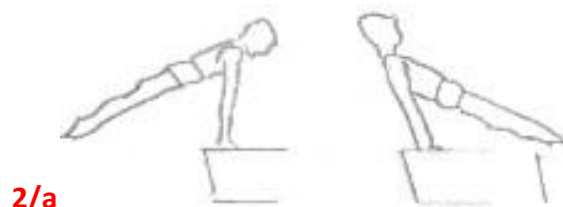
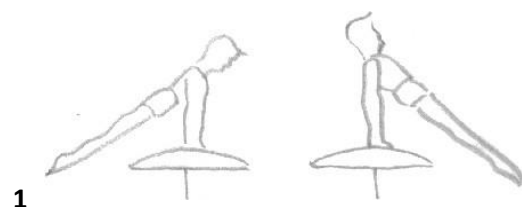
Kápa nélküli ló test (szer méret FIG követelmény)

Az alapgyakorlat (3,0 pont) végrehajtása után a tornásznak lehetősége van egy kiegészítő gyakorlat végrehajtására

A kiegészítő gyakorlat kiinduló pontszáma 1,0, vagy 2,0 pont. A levonásokat ebből kell számolni és a maradék pontszám adódik hozzá az alapgyakorlat érvényes pontszámához. **Az 1/a és a 2/a gyakorlatért csak sikeres végrehajtás esetén adható bónuszpont.**

A gyakorlatokat mellső fekvőtámasz helyzetéből kell indítani és befejezni.

1	10 pároskör a gombán (40 cm)	3,0 pont
1/a	3 pároskör, orsó, 3 pároskör: gombán (40cm)	+1,0 pont
2/a	10 pároskör a kápa nélküli ló testen mellső haránt helyzetben (földi ló)	+2,0 pont



### Kiviteli hibák, levonások:

1	a pároskör technikai és esztétikai hibáiért esetenként;	0,5 pontig
1/a	az orsó több, mint 5 pároskör alatt fejeződik be; körönként;	0,3 pont
	a pároskör technikai és esztétikai hibáiért esetenként;	0,5 pontig
2/a	a pároskör technikai és esztétikai hibáiért esetenként;	0,5 pontig
	az haránt helyzettől való eltéréseért körönként;	0,3 pontig

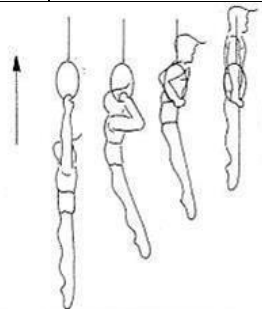
## GYERMEK HALADÓ

### Gyűrű:

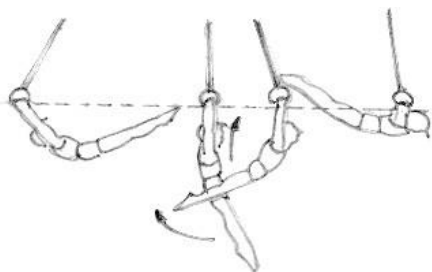
Szermagasság: 230 cm

Szőnyegezés: 1 db 30 cm-vastag ugródomb, 1 db 20 cm-es érkező szőnyeg, 1db 10 cm-es puhaszőnyeg

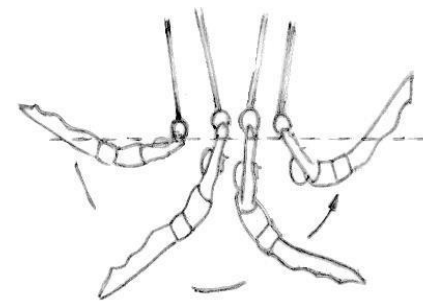
Kh:	Függés	
1	Húzódás-tolódás támaszba edzői segítséggel 2 mp; támasz ülőtartás 2 mp;	0,5 pont
1/a	<b>húzódás-tolódás támaszba 2mp, támasz ülőtartás 2 mp;</b>	<b>+0,5 pont</b>
2	csípő nyújtással és karhajlítással ereszkedés hajlított karú támaszon át függésbe;	0,5 pont
3	lábemelés lebegő függésbe, lendületvétel előre;	0,5 pont
4	lendület hátra, lendület előre 3x;	1,2 pont
5	lendület hátra; homorított leugrás;	0,3 pont
5/a	<b>szabadátfordulás hátra nyújtott testtel.</b>	<b>+0,5 pont</b>



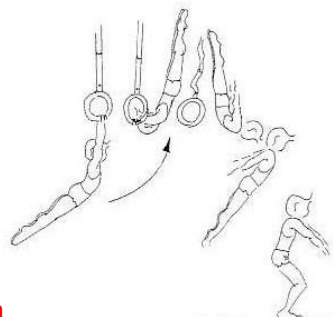
1/a



4



4



5/a

## GYERMEK HALADÓ

### Gyűrű:

#### Kiviteli hibák, levonások:

Kh:	függés	
1	a támaszhelyzetben a karok hajlítottak; a gyűrűk nem párhuzamosak; a törzs nem egyenes; kevesebb, mint 2 mp; nincs megállás;	0,3 pontig 0,3 pontig 0,3 pontig 0,3 pont 0,5 pont
1/a	<b>a húzódás-tolódás billenésszerűen, vagy lendületből történik;</b> <b>a támaszhelyzetben a karok hajlítottak;</b> <b>a gyűrűk nem párhuzamosak;</b> <b>a törzs nem egyenes;</b> <b>kevesebb, mint 2 mp;</b> <b>nincs megállás;</b>	<b>0,5 pontig</b> <b>0,3 pontig</b> <b>0,3 pontig</b> <b>0,3 pontig</b> <b>0,3 pont</b> <b>0,5 pont</b>
2	egyéb esztétikai hibákért;	0,3 pontig
3	egyéb esztétikai hibákért;	0,3 pontig
4	<b>a térd nem éri el a gyűrű karikák alsó szélének a magasságát esetenként;</b>	<b>0,5 pontig</b>
5	kiviteli hibák esetén;	0,3 pontig
5/a	<b>a gyűrűk nem a függőleges előtt való elengedéséért;</b> <b>a szabadátfordulás magasságáért;</b>	<b>0,3 pontig</b> <b>0,3 pontig</b>

## GYERMEK HALADÓ

### Ugrás:

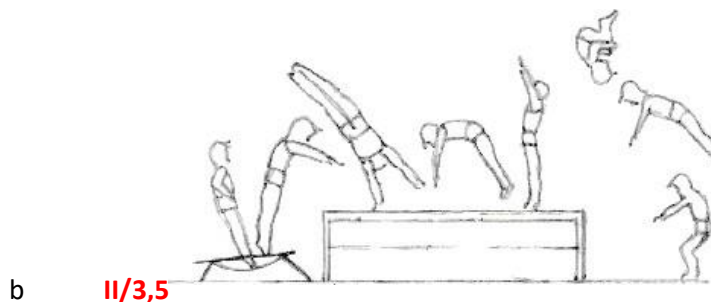
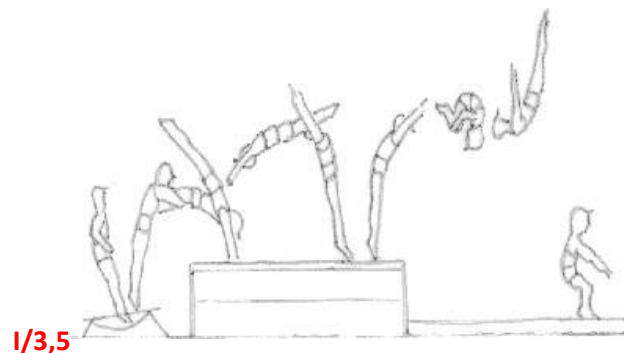
Az elugráshoz a minitrampolin vagy trampolin ugródeszka használata kötelező. A kézenátfordulásban történő támasz és az érkezés azonos magasságra történik. A kézenátfordulásból és az arabugrásból végrehajtott szabad átfordulásokat 20 cm vastag érkező szőnyegre kell végrehajtani.

**Szermagasság:** 80 cm magas (60 cm magas ugródomb és egy 20 cm vastag érkező szőnyeg)

**Érkezés:** 20 cm-es érkező szőnyeg, 10 cm-es puha szőnyeg

	I. Ugráscsoport		II. Ugráscsoport
3,0	Kézenátfordulás - homorított függőleges felugrás	3,0	Arabugrás – függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba
<b>3,5</b>	<b>Kézenátfordulás szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben</b>	<b>3,5</b>	<b>Arabugrás szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben</b>

Két ugrást az I. és II. csoportból kell bemutatni és a két ugrás átlaga adja az érvényes pontszámot



Az ugrás sajátos szabályainak megfelelően minden esetben a következő kiviteli és technikai hibákat kell pontozni:

1. ráugrási fázis technikai, kiviteli hibái. Jellemzően: lábterpesztés
2. támasz helyzet technikai, kiviteli hibái. Jellemzően: támasz helyzet hibái, kiviteli hibák
3. repülési fázis technikai kiviteli hibái. Jellemzően: elégtelen magasság, testtartási hibák, egyéb kiviteli és technikai hibák
4. érkezés hibái, **szér érintés**

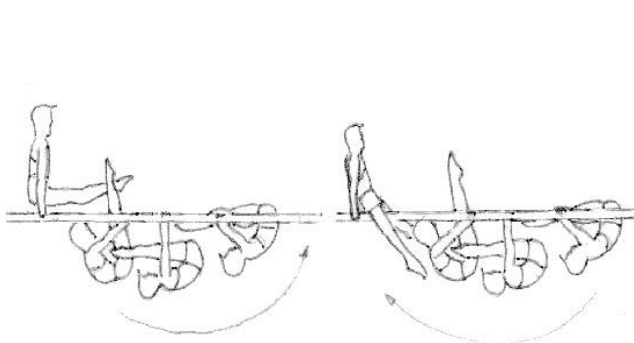
## GYERMEK HALADÓ

### Korlát:

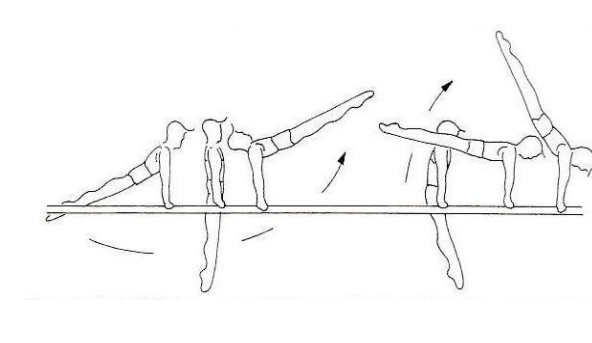
Szermagasság: **130 – 140 cm**

Szőnyegezés: **20 cm-es érzéző szőnyeg, 10 cm-es puhaszőnyeg**

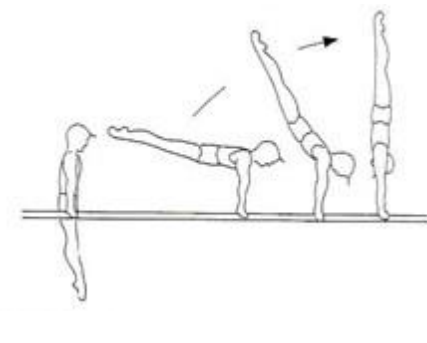
Kh:	Belső harántállás fogás a karfákon	
1	Ugrás támaszba; lábemelés ülőtartásba (2mp);	0,5 pont
<b>2/a</b>	<b>ugrás támaszba lábemelés; ülőtartásba (2mp); bukóbillenés terpeszülésbe;</b>	<b>+0,5 pont</b>
3	lábemelés hegyes ülőtartáson keresztül, lendületvétel;	0,5 pont
4	lendület hátra, lendület előre, lendület hátra, lendület előre;	1,0 pont
5	lendület hátra futólagos kézállásba;	0,5 pont
<b>5/a</b>	<b>lendület hátra kézállásba (2 mp);</b>	<b>+0,5 pont</b>
6	lendület előre, lendület hátra, kanyarlati leugrás bal harántállásba.	0,5 pont



**2/a**



4



**5/a**

## GYERMEK HALADÓ

### Korlát:

#### Kiviteli hibák, levonások:

Kh:	belső harántállás fogás a karfákon;	
1	túlzott karhajlításért a felugrásban; az ülőtartásban a hát nem egyenes; kevesebb, mint 2 mp; nincs megállás;	0,3 pontig 0,3 pontig 0,3 pont 0,5 pont
2	egyéb esztétikai hibákért;	0,2 pont
<b>2/a</b>	<b>kevesebb, mint 2 mp;</b> <b>nincs megállás;</b> <b>az ingamozgás nem megfelelő kiterjedéséért;</b> <b>lábterpesztésért a támaszhelyzet előtt;</b>	<b>0,3 pont</b> <b>0,5 pont</b> <b>0,3 pontig</b> <b>0,5 pontig</b>
3	a hegyes ülőtartásban a lábak nem érik el a függőlegest;	0,5 pontig
4	<b>szűk kiterjedésért (elől minimum vízszintes testhelyzet, hátul a sarok a vízszintes felett kell, hogy legyen);</b>	<b>0,5 pontig</b>
5	a kézállás helyzettől való eltérés esetén;	0,5 pontig
<b>5/a</b>	<b>kevesebb, mint 2 mp;</b> <b>nincs megállás;</b> <b>a kézállás technikai hibáiért;</b>	<b>nem</b> <b>adható meg</b> <b>0,3 pontig</b>
6	egyéb esztétikai hibákért;	0,3 pontig

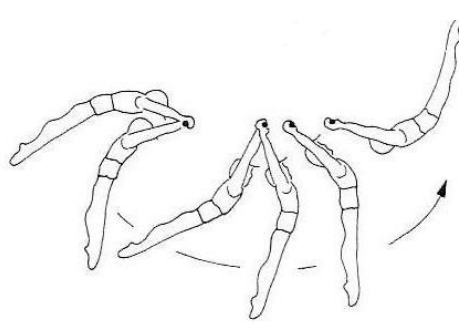
## GYERMEK HALADÓ

### Nyújtó:

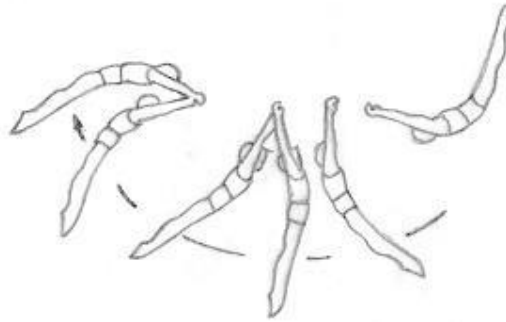
Szer magassága: 220 cm

Szőnyegezés: 1 db 30 cm-vastag ugródomb, 1 db 20 cm-es érkező szőnyeg 1 db 10 cm-es puha szőnyeg / állítható magasságú szer 20 cm-es érkező szőnyeg 1 db 10 cm-es puha szőnyeg

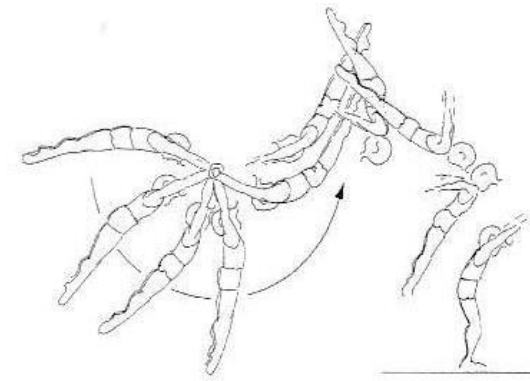
Kh:	Függés	
1	Kelepfelhúzóadás támaszba;	0,5 pont
2	lendületvétel, ellendülés hátra lebegőtámaszba, kelepforgás hátra;	0,5 pont
<b>1,2/a</b>	<b>ostorlendület; lendületvétel előre, lendület hátra, lendület előre; lendület hátra támaszba, kelepforgás hátra;</b>	<b>+0,5 pont</b>
3	dőlés hátra, alálendülés függésbe; lendület hátra;	0,5 pont
4	lendület előre, lendület hátra 2x;	0,8 pont
5	lendület előre, lendület hátra, leugrás alapállásba.	0,7 pont
<b>5/a</b>	<b>lendület előre, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel.</b>	<b>+0,5 pont</b>



**1,4**



**5/a**



## GYERMEK HALADÓ

### Nyújtó:

#### Kiviteli hibák, levonások:

Kh:	függés	
1	túl lassú végrehajtás esetén;	0,3 pontig
2	a test nem éri el a vízszintest; a kelepforgás hajlított csípővel történik;	0,5 pontig 0,3 pontig
<b>1,2/a</b>	<b>az alaplendület technikai hibáiért, szűk kiterjedésért; az alaplendület esztétikai hibáiért; a támaszba lendülés hajlított karral történik;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig 0,5 pontig</b>
3	egyéb esztétikai hibákért; szűk kiterjedés az alálendülésben és a lendület hátra végrehajtásában;	0,5 pontig 0,5 pontig
<b>4</b>	<b>szűk kiterjedésért, a csípő nem éri el a nyújtóvas szintjét, esetenként;</b>	<b>0,5 pontig</b>
5	egyéb esztétikai hibákért;	0,3 pontig
<b>5/a</b>	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért</b>	<b>0,5 pontig</b>



## 9. A gyermek kezdő korosztály követelményei

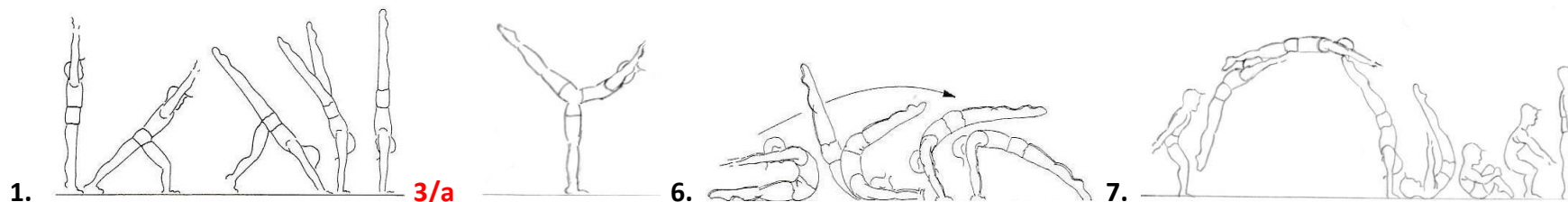
<b>Korhatár:</b>	<b>9 éves vagy fiatalabb tornászok</b>
<b>Gyakorlat típus:</b>	Előírt gyakorlat választható bónuszelemmel.
<b>E zsűri értékelése:</b>	A kivitel pontozása a FIG CoP előírásai szerint történik Az előírt gyakorlatok elemeinek az értéke irányadó
<b>D zsűri értékelése:</b>	Az alapgyakorlat értéke 3,0 pont Egy szeren egy (1) bónusz mutatható be A bónusz elem értéke egyenként 0,5 pont Az elemek, elemkapcsolatok és gimnasztikai összekötések értékének az elfogadása a FIG CoP szerint történik A bónuszelemek 0,5 pontos értéke egy hibacsoporton belüli maximum 0,3 pontos levonásig adható meg, de összességében maximum 0,5 pont hiba lehet az adott elemben. A D zsűri minden esetben E pontszámot is ad és megállapítja a gyakorlat végleges értékét. Abban az esetben, ha a tornász kihagy egy vagy több elemet az előírt gyakorlatból, az elemértékén kívül (D pontszámból) <u>minden esetben</u> fél (0,5) pontos levonással is sújtható az érvényes pontszámból. Ez a levonás a „neutrális levonás” kategóriában kerül megjelenítésre.

## 9.1. A gyermek kezdő korosztály gyakorlatai és a bónuszelemei

### Talaj:

1	Bal láblendítés előre karlendítéssel magastartásba és bal kilépő álláson át fellendülés futólagos kézállásba, gurulóátfordulás előre, guggolótámaszba;	0,5 pont
2	emelkedés lábujjállásba, 90°-os fordulattal jobbra, bal láblendítés balra, karlendítéssel oldalsó középtartásba kézenátfordulás balra (cigánykerék), terpeszállásba kar oldalsó középtartásban;	0,5 pont
3	90°-os fordulat balra, karemeléssel magastartásba és jobb láblendítés előre, jobb kilépőálláson keresztül bal lábemelés hátra jobb lebegőállásba (2 mp.), láb leengedés terpeszállásba, kar leengedéssel oldalsó középtartásba;	0,5 pont
<b>3/a</b>	90°-os fordulat balra, karemeléssel magastartásba és jobb láblendítés előre, jobb kilépőálláson keresztül bal lábemelés hátra jobb <b>mérlegállásba</b> (2 mp.), láb leengedés terpeszállásba, kar leengedéssel oldalsó középtartásba;	<b>+0,5 pont</b>
4	törzsdöntés előre, kéztámasz a talajon, emelés fejállásba terpesztett lábbal és csípőben hajlított testtel (2 mp.);	0,3 pont
5	átfordulás előre terpeszülésbe, törzsdöntés előre, mellkas a talajon, kar oldalsó középtartásba (2 mp.);	0,2 pont
<b>6</b>	<b>gurulóátfordulás hátra nyújtott lábbal és karral fekvőtámaszba és ereszkedés hosszúfekvőtámaszon keresztül hason fekvésbe, emelkedés guggoló támaszba, ugrás 180°-os fordulattal balra, karlendítéssel magastartásba, hajlított állás, karleengedéssel oldalsó középtartásba</b>	0,5 pont
<b>7</b>	néhány futólépés; repülő gurulóátfordulás előre (tigrisbukfenc) érkezés guggolótámaszba; homorított felugrás karlendítéssel oldalsó rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, térdnyújtással kar leengedés oldalt alapállásba.	0,5 pont

(Megjegyzés: a gyakorlat részleteiben és egészében is megfordítható.)



## GYERMEK KEZDŐ

### Talaj:

Kiviteli hibák, levonások:

1	a kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyzettől;	0,5 pontig
2	a helyes technikai végrehajtástól való eltérések esetén;	0,5 pontig
3	a helyes technikai végrehajtástól való eltérések esetén; kevesebb, mint 2 mp; nincs megállás;	0,5 pontig 0,3 pont 0,5 pont
3/a	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérések; kevesebb, mint 2 mp; nincs megállás;</b>	<b>+0,5 pont nem adható meg</b>
4	a fejállás közben a testtartás nem egyenes; kevesebb, mint 2 mp; nincs megállás;	0,5 pontig 0,3 pont 0,5 pont
5	a mellkas nem érinti a talajt; a hát nem egyenes; kevesebb, mint 2 mp; nincs megállás;	0,5 pontig 0,3 pont 0,5 pont
6	térdhajlítás esetén; könyök hajlítás esetén; ereszkedés gyorsabb, mint 2 mp;	0,5 pontig 0,5 pontig 0,3 pontig
7	a repülő guruló átfordulás alacsony; a csípő túlzottan hajlított vagy túlzottan homorított;	0,5 pontig 0,3 pontig

## GYERMEK KEZDŐ

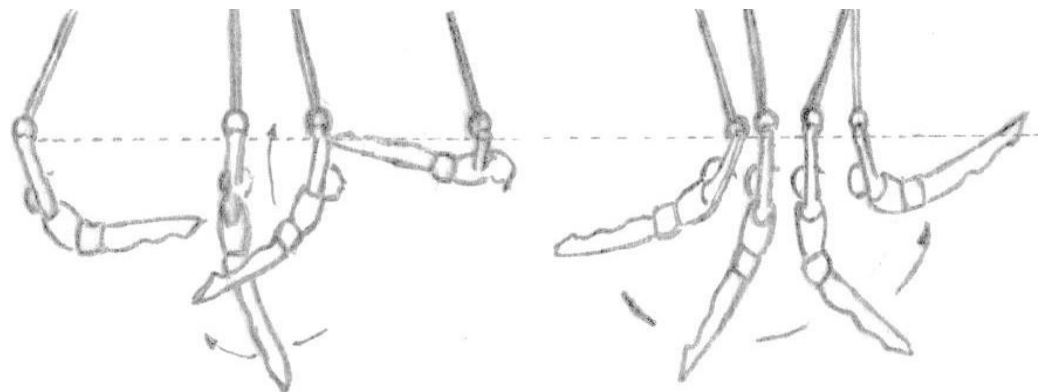
### Gyűrű:

Szer magassága: 2 méter

Szőnyegezés: 1 db 20 cm-es érkező szőnyeg, 1 db 40 cm-vastag ugródomb, (1db 10 cm-es szőnyeg)

Kh	Függés	
1	Húzódás-tolódás támaszba (edzői segítséggel); támasz 2mp	0,5 pont
1/a	Húzódás-tolódás támaszba (edzői segítséggel); támasz 2mp lábemelés támasz ülőtartásba 2 mp;	+0,5 pont
2	csípő nyújtással és karhajlítással ereszkedés hajlított karú támaszon keresztül függésbe;	0,5 pont
3	lábemelés lebegőfüggésbe lendületvétel előre;	0,5 pont
4	lendület hátra, lendület előre 3x	1,2 pont
5	lendület hátra, homorított leugrás hajlított állásba, kar oldalsó középtartásban.	0,3 pont

1/a



## GYERMEK KEZDŐ

### Gyűrű:

#### Kiviteli hibák, levonások:

Kh	függés	
1	a támasz helyzetben a karok hajlítottak; a gyűrűk nem párhuzamosak; a test nem egyenes; kevesebb, mint 2 mp; nincs megállás;	0,3 pontig 0,3 pontig 0,3 pontig 0,3 pont 0,5 pont
1/a	kevesebb, mint 2 mp; nincs megállás; a helyes technikai végrehajtástól való eltérés esetén;	nem adható meg 0,3 pontig
2	túl gyors ereszkedés;	0,1 pont
3	kiviteli hibák esetén;	0,3 pontig
4	a lábfej nem éri el a gyűrű karikák alsó szélének a magasságát, esetenként; túlzott homorított helyzetért hátral; túlzott csípőszögért elől;	0,5 pontig 0,3 pontig 0,3 pontig
5	kiviteli hibák esetén	0,3 pont

## GYERMEK KEZDŐ

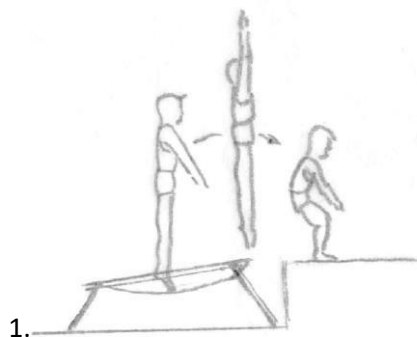
### Ugrás:

Az elugráshoz a minitrampolin vagy trampolin ugródeszka használata kötelező.

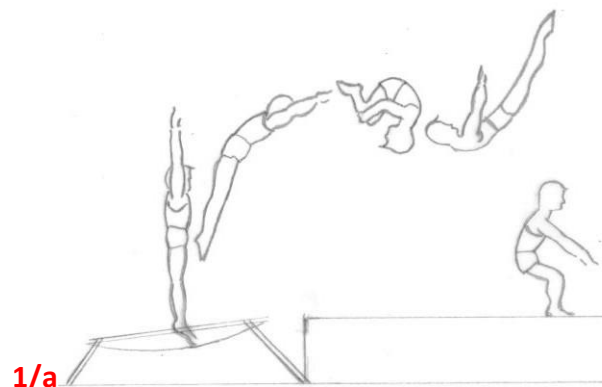
Szőnyegezés: 1db-30 cm vastag ugródomb, 1 db 20 cm-es érkező szőnyeg, 1db 10-es puha szőnyeg

1	Függőleges repülés	3,0 pont
1/a	<b>Szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben</b>	<b>3,5 pont</b>

Két ugrást kell bemutatni és a két ugrás átlaga adja az érvényes pontszámot



1.



1/a

#### Kiviteli hibák, levonások:

1	helytelen testtartás esetén; elugrás hibáiért; érkezés hibáiért; az ugrás nem elégséges magasságáért;	0,5 pontig 0,5 pontig 1,0 pontig 0,3 pontig
1/a	<b>helytelen testtartásért;</b> <b>elugrás hibáiért;</b> <b>érkezés hibáiért;</b>	<b>0,5 pontig</b> <b>0,5 pontig</b> <b>1,0 pontig</b>

## GYERMEK KEZDŐ

### 10. Szabadgyakorlat

A gyakorlatot mindenki egyénileg mutatja be, és mindenki egyénileg kap rá pontszámot is.

**EGYÜTTES SZABADGYAKORLAT-LÁNC:** Kh: alapállás;

1. gyakorlat:

1. ü.: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
2. ü.: ugrás alapállásba;
3. ü.: ugrás terpeszállásba karlendítéssel magastartásba;
4. ü.: karleengedés oldalsó középtartásba;

2. gyakorlat:

- 1-2. ü.: karhúzás hátra 2x;
- 3-4. ü.: karlendítéssel magastartásba, karhúzás hátra 2x;

3. gyakorlat:

- 1-2. ü.: karkörzés előre 2x;
- 3-4. ü.: törzshajlítás előre 2x;
- 5-6. ü.: karkörzés hátra 2x;
- 7-8. ü.: törzshajlítás hátra 2x;

4. gyakorlat:

- 1-2. ü.: karkörzés balra 2x;
- 3-4. ü.: törzshajlítás balra 2x, jobb karlendítéssel magastartásba és bal kar csípőre tartással;
- 5-8. ü.: ellenkezőleg;

## GYERMEK KEZDŐ

### 5. gyakorlat:

1. ü.: törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba;
2. ü.: törzsfordítás jobbra, törzshajlítással balra;
3. ü.: törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba;
4. ü.: a 2. ütem ellenkezőleg;

### 6. gyakorlat:

1. ü.: ugrás guggolótámaszba;
2. ü.: ugrás fekvőtámaszba;
3. ü.: csípőemeléssel törzsdöntés előre;
4. ü.: ereszkedés térdelőtámaszba;

### 7. gyakorlat:

1. ü.: bal láblendítés hátra térdnyújtással;
2. ü.: bal láblendítés balra;
3. ü.: bal láblendítés hátra;
4. ü.: bal lábleengedés térdelőtámaszba;
- 5-8. ü.: ellenkezőleg;

### **8/a. gyakorlat**

**1-2. ü. csípőemelés lebegőtámaszba és ereszkedés terpezs támaszülőtartásba**

**3-4. ü.: terpezs támaszülőtartás**

### 8. gyakorlat:

1. ü.: ugrás (**ereszkedés**) terpezsülésbe, kéztámasz a két láb között a talajon;
- 2-3. ü.: törzshajlítás előre 2x, karlendítéssel magas tartásba;
4. ü.: törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 5-7. ü.: törzshajlítás előre 3x, karlendítéssel magastartásba;
8. ü.: törzsemeléssel ereszkedés hanyatt fekvésbe;



## GYERMEK KEZDŐ

### 9. gyakorlat:

1. ü.: láblendítéssel törzsemelés lebegőülésbe bokaérintéssel;
2. ü.: csípőnyújtás 180<sup>0</sup>-os fordulattal balra hason fekvésbe, karlendítéssel magastartásba
3. ü.:180<sup>0</sup>-os fordulattal jobbra törzsemelés lebegőülésbe és láblendítés bokaérintéssel;
4. ü.:180<sup>0</sup>-os fordulattal jobbra csípőnyújtás hason fekvésbe, karlendítéssel magastartásba;

### 10. gyakorlat:

1. ü.: karhajlítással támasz a talajon a váll alatt;
2. ü.: ugrás guggolótámaszba;
3. ü.: ugrás 90<sup>0</sup>-os fordulattal balra terpezállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
4. ü.: ugrás 90<sup>0</sup>-os fordulattal balra guggoló támaszba;
5. ü.: homorított felugrás karlendítéssel oldalsó középtartásba;
6. ü.: érkezés hajlított állásba karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba;
7. ü.: térdnyújtással karlendítés szögállás oldalsó rézsútos magastartásba;
8. ü.: karleengedés alapállásba.

### Értékelés: 10 pontból való levonásokkal

- |    |   |                              |
|----|---|------------------------------|
| 1  | edzői utasítás a gyakorlat közben   | 0,5 pont                     |
| 2. | a gyakorlat kivitele eltér a leírtaktól, esetenként;  | 0.5 pont                     |
| 3. | a testtartásbeli, a technikai, és a hajlékonyságbeli hibákért a levonás a FIG szabályai szerint történik; | 0,1 pont, 0,3 pont, 0,5 pont |
| 4. | tévedés, rontás, vagy az egységes végrehajtás teljes hiánya esetén, esetenként;                           | 0.5 pont                     |

## **11. Melléklet**

### **Az előírt szerek**

