

# *VERSENYPROGRAM*

---

*A magyar férfi torna utánpótlás versenyrendszere és  
gyakorlatanyaga*

2026

**Készítette:**

*Bordán Csaba*

**A munkacsoport tagjai:**

*Bordán Csaba*

*Mihók Ádám*

*Dr. Gyulai Gergely*

*Szűcs Róbert*

*A torna szakedző szakos hallgatók*

**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 korosztály 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 2026-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						
	7, 8, 9 éves 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 (4 korláton)
  - serdülő kezdő korosztályban 3 (4 korláton)
  - gyermek haladó korosztályban 2
  - gyermek kezdő korosztályban 1 bónusz elemmel nehezíthetőek

## 4.1 A versenygyakorlatok összeállításának alapelvei II.

- ▶ Minimum elvárás az Ifjúsági Európa-bajnokságon résztvevő tornászokkal szemben:

### Talaj:

Speciális követelmény I. csoportból egy C elem (Japán kézállás)

D értékű kettős szaltó

Szabad átfordulás hátra nyújtott testtel - Szabad átfordulás hátra nyújtott testtel 900°-os fordulattal + Szabad átfordulás előre nyújtott testtel

Szabad átfordulás hátra nyújtott testtel és 1080°-os fordulattal

### Gyűrű:

Egy C értékű lendületi erőelem

Egy C 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 szabad átfordulás előre nyújtott testtel és 540°-os fordulattal

**Korlát:**

Speciális követelmény II. csoportból egy D értékű elem

Kelepforgás hátra kézállásba

Óriáskör

Tippelt

D értékű leugrás

**Nyújtó:**

Kovács szaltó

Tkachev

Adler ½

Minim C értékű elem a speciális követelmény I. csoportból Quast

D értékű leugrás

## 5. A kadet korosztályos követelményei

**Korhatár:** 15 és 16 éves tornászok

**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

**6-8 vagy több elem esetén: 0,0 pont levonás**

**5 elem esetén: 3,0 pont levonás**

**4 elem esetén: 4,0 pont levonás**

**3 elem esetén: 5,0 pont levonás**

**2 elem esetén: 6,0 pont levonás**

**1 elem esetén: 7,0 pont levonás**

**Nincs értékelhető elem: 10,0 pont levonás**

**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

Szabad átfordulás hátra nyújtott testtel - szabad átfordulás hátra nyújtott testtel 540°-os fordulattal - szabad átfordulás előre zsugorhelyzet v. csípőhajlítással v. ny. testtel

Kettősszaltó

Szabad átfordulás hátra nyújtott testtel 900 vagy nagyobb fordulattal

### Ló:

Olló 1/1 fordulattal (CoP EG 8)

Csehkanyarlat a kápán és Stöckli B (közkör nélkül)

D 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: 2,31,32,50

Speciális követelmény III. csoportjából B vagy magasabb értékű elem kivéve CoP: Delcsev

C vagy magasabb értékű leugrás

### 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 125-135 cm között állítható)

Tsukahara zsugorhelyzetben 360°-os fordulattal	+0,5 pont
Tsukahara nyújtott testtel 360°-os vagy több fordulattal	+1,0 pont
Kézenátfordulás és szaltó előre zsugorhelyzetben	+0,5 pont
Kézenátfordulás és szaltó előre csípőben hajlított testtel v. csípőben hajlított testtel és fordulattal, v. nyújtott testtel	+1,0 pont
Yurchenko és szaltó hátra csípőben hajlított testtel	+ 1,0 pont
Yurchenko és szaltó hátra nyújtott testtel	+ 1,5 pont

### Korlát:

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

### Nyújtó:

Óriáskör hátra ½ fordulattal és szökkenéssel vegyes fogáshoz és ½ fordulat felsőfogáshoz azonos 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

**Korhatár:** 13 és 14 éves tornászok

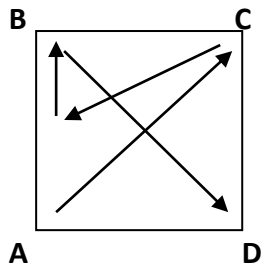
**Gyakorlat típus:** Előírt gyakorlat választható bónuszelemekkel.

**E zsűri értékelése:** A kivitel pontozása a FIG CoP előírásai szerint történik  
Az előírt gyakorlatok elemeinek az értéke irányadó

**D zsűri értékelése:** Az alapgyakorlat értéke 3,0 pont  
**Talaj, ló gyűrű, nyújtó szereken három (3), korláton négy (4) 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) minden esetben fél (0,5) pontos levonással is sújtható az érvényes pontszámból. Ez a levonás a „neutrális levonás” kategóriában kerül megjelenítésre.

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

Talaj:



1	Néhány futólépés szökkenés, kézenátfordulás - kézenátfordulás, repülő gurulóátfordulás;	0,5 pont
<b>1/a</b>	<b>néhány futólépés szökkenés, kézenátfordulás - kézenátfordulás, szabadátfordulás előre csípőben hajlított testtel, hajlított állás;</b>	<b>+0,5 pont</b>
2	emelkedés tetszőleges irányú karemeléssel, 180°-os fordulattal 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); ½ fordulat;	0,5 pont
6	ereszkedés szögállásba törzshajlítással előre, guruló átfordulás hátra, kézenátfordulás hátra 2x, szabadátfordulás hátra zsugor helyzetben, karlendítéssel magastartásba fordulat, érkezés a B saroknak háttal;	0,5 pont
7	gurulóátfordulás hátra futólagos kézállásba, 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; néhány futólépés szökkenés, arabugrás – kézenátfordulás hátra, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel;	0,5 pont
<b>8/a</b>	<b>futólépés szökkenés, arabugrás – kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 360°-os ford.</b>	<b>+0,5 pont</b>

### Kiviteli hibák, levonások

1	a kézenátfordulások technikai hibáiért a dinamikus elugrás hiányáért repülő gurulóátfordulás magasságáért	0,3 pont 0,3 pontig 0,3 pontig
<b>1/a</b>	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért elemenként</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;1/2 fordulat esztétikai és kiviteli hibáiért;	0,3 pontig 0,3 pont 0,5 pont
6	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 eltérésért; 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;</b>	<b>0,3 pontig 0,3 pontig 0,5 pontig</b>

Ló: SH.

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

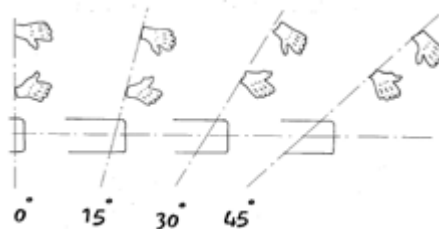
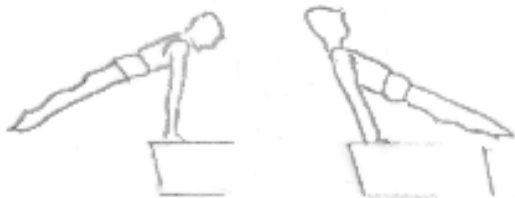
Az alapgyakorlat (bónuszokkal vagy azok nélkül) végrehajtása után a tornásznak lehetősége van egy kiegészítő gyakorlat végrehajtására

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.	Melső 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	melső 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 mellőtámasz 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>



## 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, 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;</b> <b>a kanyarlatban a 30°-os lebegőtámasztól való eltérésért</b>	<b>0,5 pont</b> <b>0,3 pontig</b>

Gyűri: SH.

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, támaszülőtartásba 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>

## 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>

**Ugrás: SH.**

Az ugrás I. II. ugráscsoportból végrehajtott ugrásokhoz kötelező, a III. ugráscsoport ugrásaihoz megengedett, javasolt a **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. **Az ugrások esetében az alap és bónusz pontokat kiinduló pontszámként kell értékelni, így rontott ugrás esetén is megadhatóak.**

**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

Korlát: SH.  
 Szer, szőnyeg: A FIG követelménynek megfelelő

Kh	Mellső, külső harántállás	
1	Ugrás függésbe, lendület előre hosszúbillenés támaszba;	0,5 pont
2	lendület hátra, lendület előre, lendület hátra kézállásba (2mp) ½ fordulat előre;	0,5 pont
2/a	lendület hátra, lendület előre, lendület hátra ½ fordulat hátra kézállásba;	+0,5 pont
3	lendület előre, lendület hátra;	0,2 pont
3/a	lendület előre, lendület hátra, lendület előre 180°- os fordulattal támaszba (min. vízszintes), lendület előre, lendület hátra;	+0,5 pont
4	ereszkedés felkarfüggésbe, lendület előre támaszba, lendület hátra;	0,5 pont
5	finnbillenés, lendület hátra felkarfüggésen át támaszba, támaszulótartás (2mp);	0,5 pont
5/a	alsó kelepforgás hátra támaszba; (vízszintes testhelyzet), támaszulótartás;	+0,5 pont
6	emelés kézállásba (2mp)	0,3 pont
7	lendület előre, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel;	0,5 pont
7/a	lendület előre, kettőszaltó hátra zsugorhelyzetben.	+0,5 pont

## Kiviteli hibák, levonások

Kh	mellső, külső harántállás	
1	egyéb technikai és kiviteli hibáért; a karhajlításért a támaszba kerüléskor	0,5 pontig 0,5 pontig
2	a test nem éri el a vízszintest; a kézállás nem egyértelműen kivehető	0,3 pontig 0,3 pontig
2/a	<b>a lendületnél a test nem éri el a vízszintest;</b> <b>a fordulat technikai hibáiért;</b>	0,3 pontig 0,3 pontig
3	a test nem éri el a vízszintest;	0,5 pontig
3/a	<b>a lendületnél a test nem éri el a vízszintest;</b> <b>a fordulat vízszintesnél alacsonyabban fejeződik be;</b> <b>egyéb technikai hibákért</b>	<b>0,3 pontig</b> <b>0,5 pontig</b> <b>0,5 pontig</b>
4	a támaszba lendüléskor a test nem éri el a vízszintest; egyéb kiviteli hibáért;	0,5 pontig 0,5 pontig
5	a finnbillenés kiterjedéséért; A támaszba lendülés kiterjedéséért támaszülőtartás rövidebb mint 2 mp	0,5 pontig 0,5 pontig 0,3 pont
5/a	<b>karhajlításért;</b> <b>a vízszintes testhelyezettől történő eltérésért</b> <b>egyéb technikai és kiviteli hibáért;</b>	<b>0,5 pontig</b> <b>0,3 pontig</b> <b>0,3 pontig</b>
6	egyéb technikai hibákért; kézállás rövidebb mint 2 mp	0,3 pontig 0,3 pont
7	a lendület és a leugrás kiterjedéséért; egyéb technikai hibáért	0,3 pontig 0,5 pontig
7/a	<b>a lendület és a leugrás kiterjedésért;</b> <b>egyéb technikai hibáért</b>	<b>0,3 pontig</b> <b>0,5 pontig</b>

Nyújtó: SH.  
 Szer, szőnyeg: A FIG követelménynek megfelelő

kh:	Függés	
1	Ostorlendület, lendületvétel előre;	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 fordulattal és szökkenéssel felső fogáshoz;	0,5 pont
6	3 db óriáskör hátra;	0,5 pont
6/a	3 db óriáskör hátra közben terpesz ülőforgás hátra kézállásba (Stalder), vagy 6/b pontban lévő óriáskör előre után, terpesz ülőforgás előre kézállásba (Endo)	+0,5 pont
6/b	3 db óriáskör hátra, lendület előre 180°-os fordulat kézállásba óriáskör előre, óriáskör előre 180°-os fordulattal kézállásba;	+0,5 pont
7	lendület előre szabadátfordulás hátra nyújtott testtel;	0,5 pont
7/a	óriáskör hátra (az óriáskörök száma nem szabályozott), lendület előre, kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben.	+0,5 pont

## Kiviteli hibák, levonások

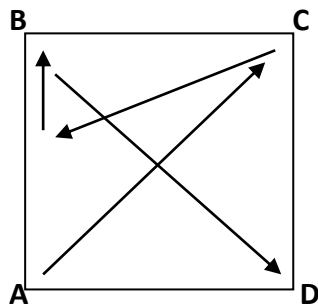
Kh:	függés hajlított kar a támaszba lendülés során	
1	egyéb kiviteli hibáért; a lendület kiterjedése nem elégséges;	0,3 pontig 0,3 pontig
2	hajlított kar a támaszba lendülés során; csípőhajlításért; könyök hajlításért;	0,3 pontig 0,3 pontig 0,3 pontig
<b>2/a</b>	<b>a test nem éri el a 45°-os szöget;</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; a szökkenés hiányáért	0,5 pontig 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 <b>Talaj, ló gyűrű, nyújtó szereken három (3), korláton négy (4) bónusz mutatható be.</b> 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, guggolóállás;	0,5 pont
<b>1/a</b>	<b>Legfeljebb 3 futólépés; kézenátfordulás - kézenátfordulás, repülő gurulóátfordulás guggolóállás;</b>	<b>+0,5 pont</b>
2	emelkedés tetszőleges irányú karemeléssel szögállásba, kar magastartásban és dőlés bal láblendítéssel 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>

### 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 eltérésért a kézenátfordulásokban a repülő gurulóátfordulás 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 eltérésért; 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>

Ló: SK.

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.

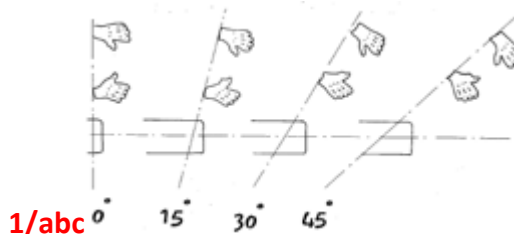
Kh:	Mellső oldalállás, fogás a kápán	
1	felugrás bal láb belendítéssel balra;	0,3 pont
2	olló jobbra;	0,5 pont
3	olló balra;	0,5 pont
4	olló eléfogással;	0,5 pont
5	5 db pároskör;	1,0 pont
6	érkezés mellső oldalállásba;	0,2 pont
6/a	<b>mellső oldalvándor (a vándor előtt a páros körök száma nem korlátozott);</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



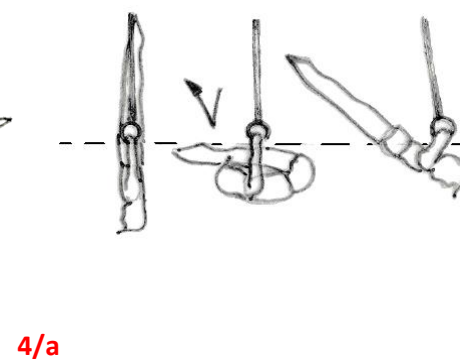
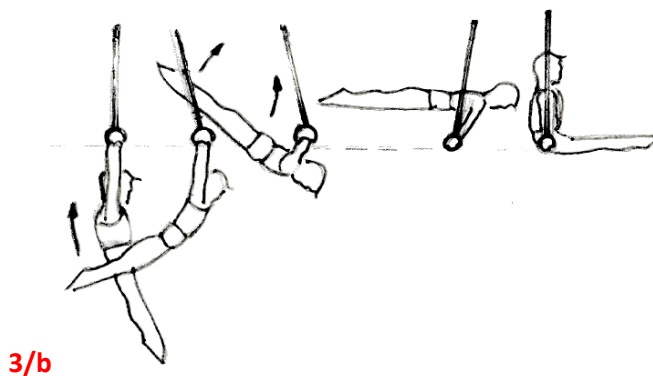
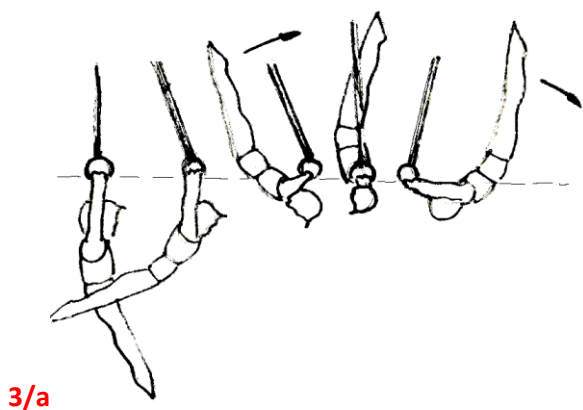
1/abc

### 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
<b>6/a</b>	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért; egyéb kiviteli hibákért;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig</b>
<b>6/b</b>	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért; egyéb kiviteli hibákért;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig</b>
<b>6/c</b>	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérésért; egyéb kiviteli hibákért;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig</b>
<b>1/a</b>	<b>az egyenes testhelyzet hiányáért; egyéb technikai és kiviteli hibáért körönként;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig</b>
<b>1/b</b>	<b>az egyenes testhelyzet hiányáért; egyéb technikai és kiviteli hibáért körönként;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig</b>
<b>1/c</b>	<b>az egyenes testhelyzet hiányáért; egyéb technikai és kiviteli hibáért körönként;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig</b>

Gyűrű: SK.  
 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



## Kiviteli hibák, levonások

Kh:	függés	
1	a húzódás-tolódás billenésszerűen, vagy lendületből történik; a támasz helyzetben 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</b> , a karok nem érik el a 45°-os szöget (a karikák alatt) a második vállátfordulásnál;	0,3 pontig
<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

### Ugrás: SK.

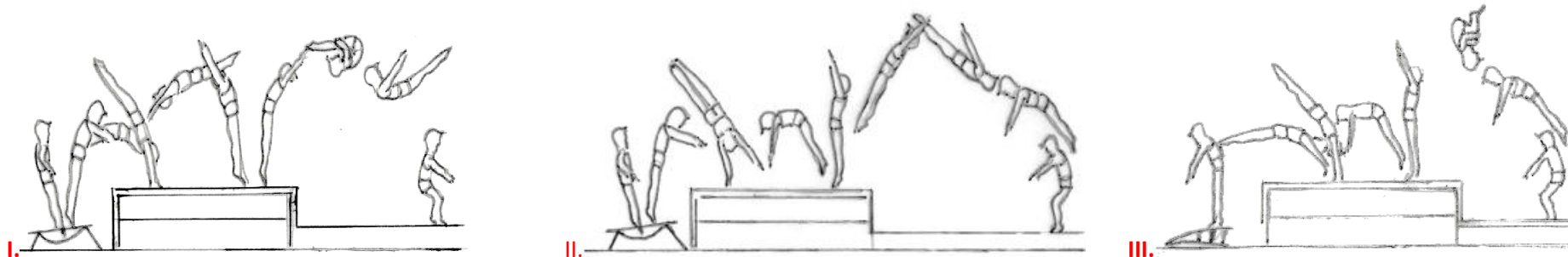
Az elugráshoz trampolin ugródeszka használata kötelező. Az ugráshoz használt szőnyegezés (szer) magassága **110 cm**. A kézenátfordulásban és az arabugrásban történő támasz és az érkezés azonos magasságra történik. A szabadátfordulásokat 20 cm magas érkező szőnyegre kell végrehajtani.

Szermagasság: **110 cm magas (90 cm magas ugródomb és egy 20 cm vastag érkező szőnyeg)**

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

	I. Ugráscsoport		II. Ugráscsoport		III. Ugráscsoport
3,0	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben	3,0	Arabugrás, szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben	3,5	Yurchenko állásba
3,5	Kézenátfordulás szabadátfordulás előre csípőben hajlított helyzetben	3,5	Arabugrás szabadátfordulás hátra nyújtott testtel	4,0	Yurchenko szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben
4,0	Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre csípőben hajlított helyzetben és 180°-os fordulattal	4,0	Arabugrás szabadátfordulás hátra nyújtott testtel és 180°-os fordulattal	4,5	Yurchenko szabadátfordulás hátra csípőben hajlított helyzetben

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 érkezés hibái

Korlát: SK.

Szermagasság: FIG követelménynek megfelelő

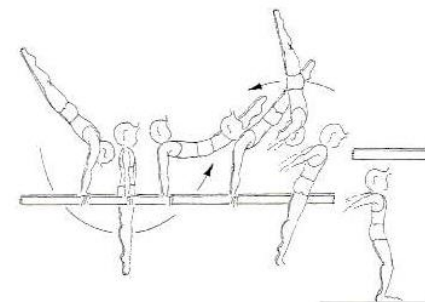
Kh:	Mellső harántállás	
1	Ugrás függésbe; alaplendület függésben 2x;	0,6 pont
2	lendület előre hosszúbillenés támaszba;	0,5 pont
3	lendület hátra;	0,2 pont
<b>3/a</b>	<b>ereszkedés felkarfüggésbe és lendület előre támaszba, lendület hátra;</b>	<b>+0,5 pont</b>
4	lendület előre, lendület hátra kézálláson keresztül;	0,5 pont
<b>4/a</b>	<b>lendület előre lendület hátra kézállásba (2 mp)</b>	<b>+0,5 pont</b>
<b>4/b</b>	<b>180°-os fordulat előre</b>	<b>+0,5 pont</b>
5	lendület előre, lendület hátra, lendület előre, lendület hátra;	1,0 pont
6	kanyarlat bal harántállásba;	0,2 pont
<b>6/a</b>	<b>lendület előre; szabadátfordulás hátra nyújtott testtel bal harántállásba.</b>	<b>+0,5 pont</b>



3/a



4/a



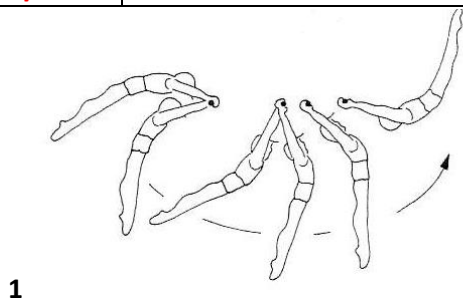
6/a

### Kiviteli hibák, levonások

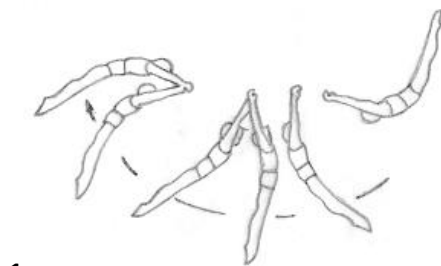
Kh:	mellső harántállás;	
1	a lendületek elégtelen magasságáért;	0,3 pontig
2	hosszúbillenés nem folyamatos; hajlított kar;	0,3 pontig 0,3 pontig
3	egyéb technikai, esztétikai hibáért;	0,3 pontig
<b>3/a</b>	<b>a támaszba lendülés nem folyamatos;</b> <b>a támaszba lendülés kiterjedése nem megfelelő;</b>	<b>0,3 pontig</b> <b>0,3 pontig</b>
4	egyéb technikai, esztétikai hibáért;	0,5 pontig
<b>4/a</b>	<b>kevesebb, mint 2 mp;</b> <b>nincs megállás;</b>	<b>Nem adható meg</b>
<b>4/b</b>	<b>a 180°-os fordulat hibáiért;</b> <b>kézállásban történő befejezés hiányáért</b>	<b>0,3 pontig</b> <b>0,5 pontig</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;</b> <b>egyéb technikai esztétikai hibáért;</b>	<b>0,5 pontig</b> <b>0,5 pontig</b>

**Nyújtó:** SK.  
**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 mellő harántállásba.	0,2 pont
<b>6/a</b>	<b>lendület előre szabadátfordulás hátra nyújtott testtel.</b>	<b>+0,5 pont</b>



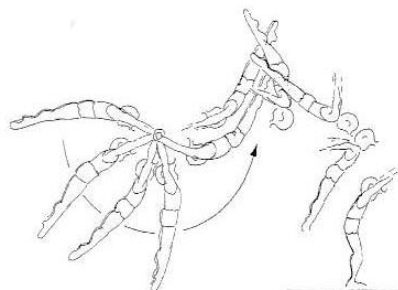
1



1



3/a



6/a

### Kiviteli hibák, levonások

Kh:	függés	
1	szűk kiterjedésért, a csípő nem éri el a nyújtóvas szintjét, esetenként;	<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>

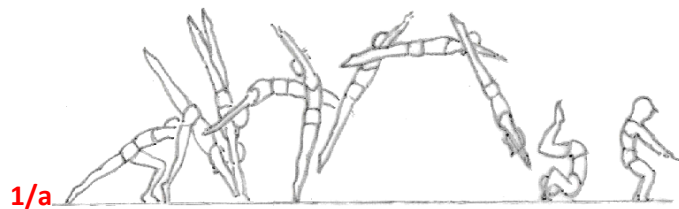
## 8. A gyermek haladó korosztály követelményei

<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</u> fél (0,5) pontos levonással 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</b> , emelkedés tetszőleges <b>irányú karemeléssel</b> szögállásba kar magastartásban;	<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 zsugorhelyzetben.</b>	<b>+0,5 pont</b>



#### 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 oldalspárga 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	karhajítás 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;</b> <b>a szabadátfordulás magasságáért;</b>	<b>0,3 pont</b> <b>0,3 pontig</b>

Ló: GYH.

Szer: 40 cm-es körzsámoly

Kápa nélküli ló test (szer méret FIG követelmény)

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

A kiegészítő gyakorlatok kiinduló pontszáma egyenként 1,5 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 kör varázs-varázs 3 kör, orosz kanyarlat 360°, 1 kör (gomba 40cm)	+1,5 pont
2/a	10 pároskör a kápa nélküli ló testen mellső haránt helyzetben (földi ló)	+1,5 pont



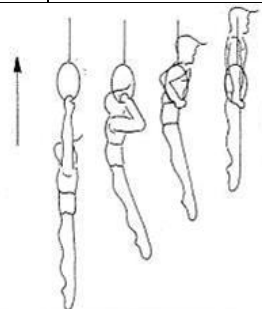
Kiviteli hibák, levonások:

1	a pároskör technikai és esztétikai hibáiért esetenként;	0,5 pontig
1/a	a varázs előtt vagy után több mint három kör, körönként;	0,3 pont
	az orosz kanyarlatban a kétszer 180°-os fordulatban történő pontatlanságért;	0,3 pont
	a pároskör technikai és esztétikai hibáiért esetenként;	0,3 pontig
2/a	a pároskör technikai és esztétikai hibáiért esetenként;	0,5 pontig
	az haránt helyzettől való eltérésért körönként;	0,3 pontig

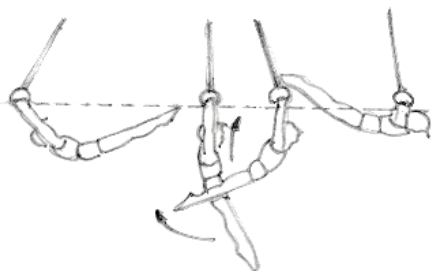
Gyűrű: GYH.  
 Szermagasság: 230 cm

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

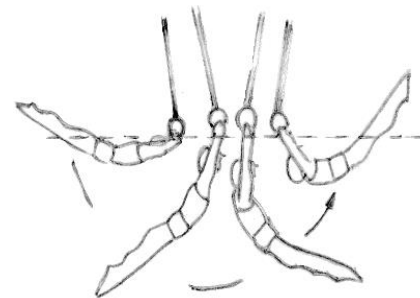
Kh:	Függés	
1	Húzódás-tolódás támaszba edzői segítséggel 2 mp; támasz ülőtartás 2 mp;	0,5 pont
<b>1/a</b>	<b>húzódás-tolódás támaszba 2mp, támasz ülőtartás 2 mp;</b>	<b>+0,5 pont</b>
2	csípő nyújtással és karhajlítással ereszkedés hajlított karú támaszon át függésbe;	0,5 pont
3	lábemelés lebegő függésbe,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



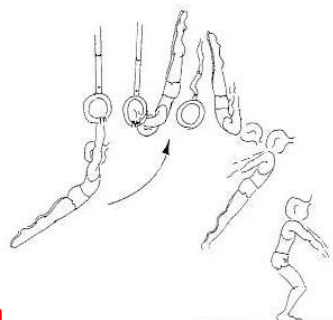
1/a



4



4



5/a

**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
<b>1/a</b>	<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
<b>4</b>	<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
<b>5/a</b>	<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>

## Ugrás: GYH.

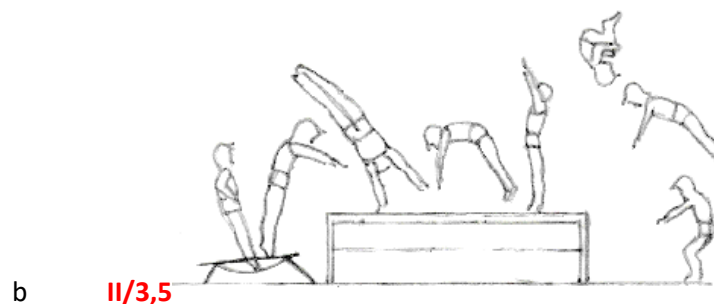
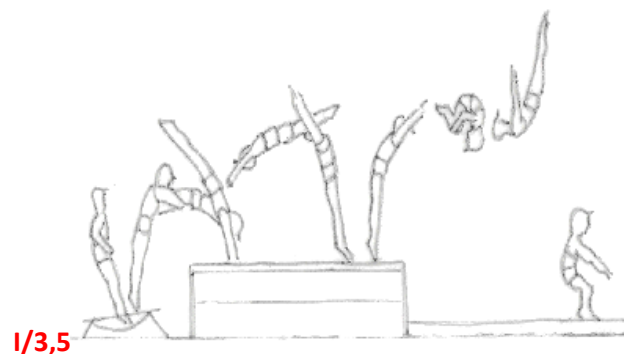
Az elugráshoz a minitrampolin vagy trampolin ugródeszka használata kötelező. A kézenátfordulásban történő támasz és az érkezés azonos magasságra történik. A kézenátfordulásból és az arabugrásból végrehajtott szabad átfordulásokat 20 cm vastag érkező szőnyegre kell végrehajtani.

**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

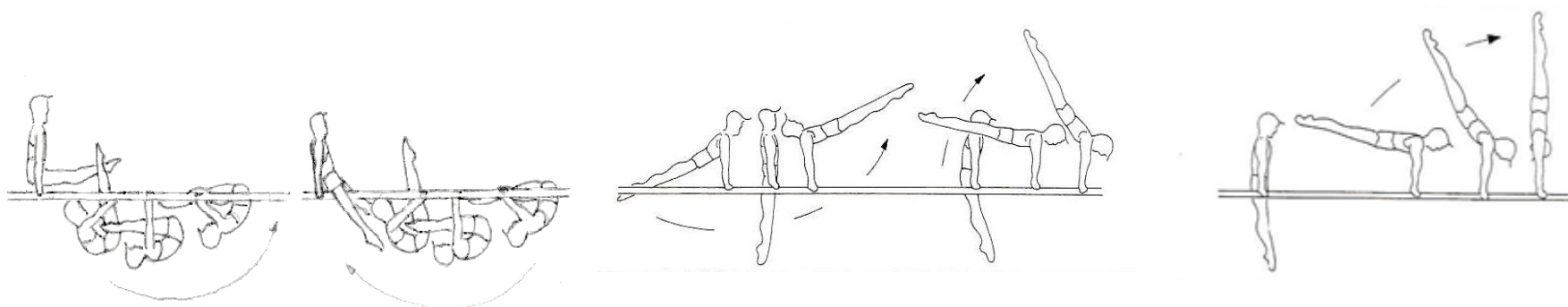


Az ugrás sajátos szabályainak megfelelően minden esetben a következő kiviteli és technikai hibákat kell pontozni:

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, szer érintés

Korlát: GYH.  
 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

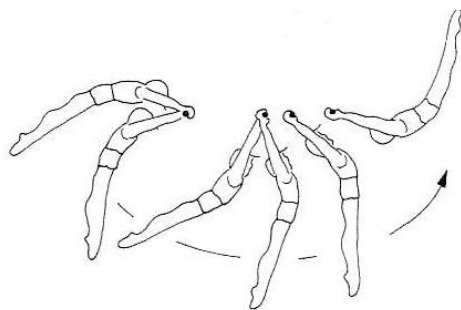
5/a

**Kiviteli hibák, levonások:**

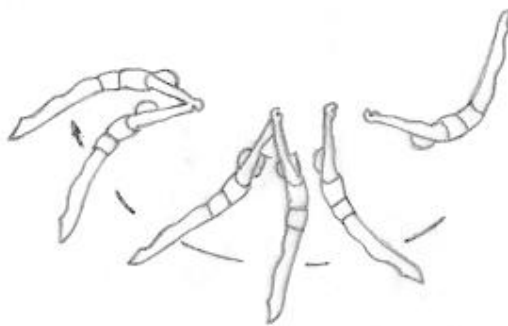
Kh:	belső harántállás fogás a karfákon;	
1	túlzott karhajlításért a felugrásban; az ülőtartásban a hát nem egyenes; kevesebb, mint 2 mp; nincs megállás;	0,3 pontig 0,3 pontig 0,3 pont 0,5 pont
2	egyéb esztétikai hibákért;	0,2 pont
<b>2/a</b>	<b>kevesebb, mint 2 mp;</b> <b>nincs megállás;</b> <b>az ingamozgás 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
<b>4</b>	<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

**Nyújtó:** GYH.  
**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

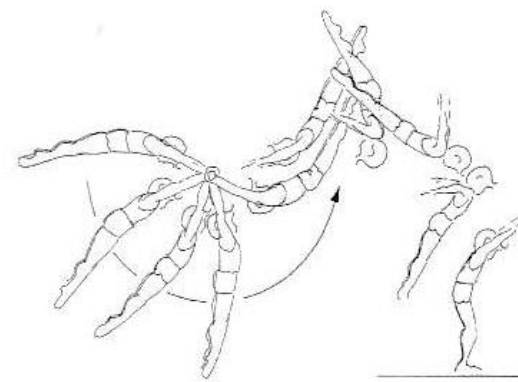
Kh:	Függés	
1	Kelepfelhúzóadás támaszba;	0,5 pont
2	lendületvétel, ellendülés hátra lebegőtámaszba, kelepforgás hátra;	0,5 pont
<b>1,2/a</b>	<b>ostorlendület; lendületvétel előre, lendület hátra, lendület előre; lendület hátra támaszba, kelepforgás hátra;</b>	<b>+0,5 pont</b>
3	dőlés hátra, alálendülés 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**



**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;</b> <b>az alaplendület esztétikai hibáiért;</b> <b>a támaszba lendülés hajlított karral történik;</b>	<b>0,5 pontig</b> <b>0,5 pontig</b> <b>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

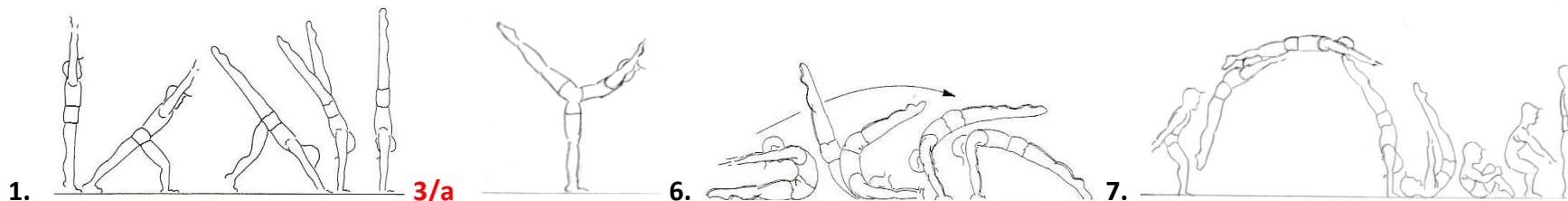
<b>Korhatár:</b>	<b>7, 8, 9 éves tornászok</b>
<b>Gyakorlat típus:</b>	Előírt gyakorlat választható bónuszszellellemel.
<b>E zsűri értékelése:</b>	A kivitel pontozása a FIG CoP előírásai szerint történik Az előírt gyakorlatok elemeinek az értéke irányadó
<b>D zsűri értékelése:</b>	Az alapgyakorlat értéke 3,0 pont Egy szerez 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 bónuszszellemek 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.)



**Kiviteli hibák, levonások:**

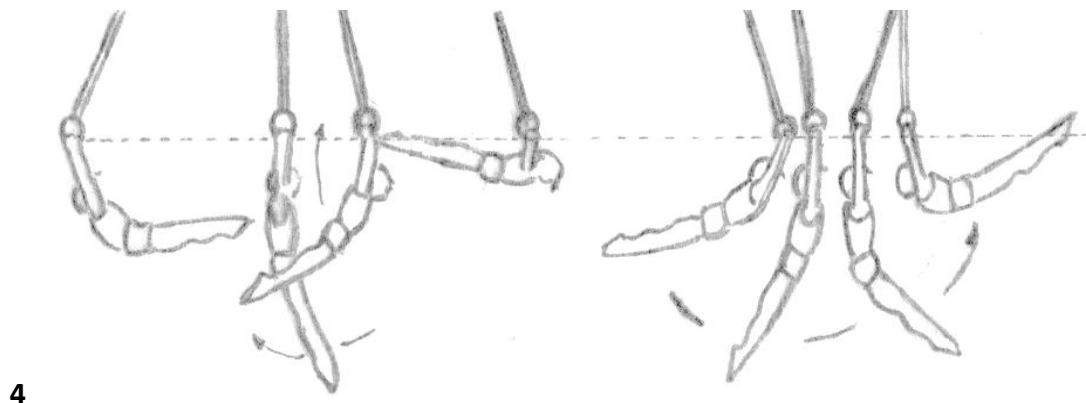
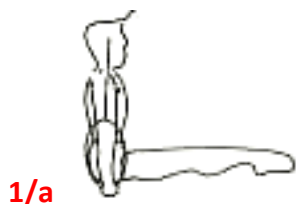
<b>1</b>	<b>a kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyzettől;</b>	<b>0,5 pontig</b>
<b>2</b>	<b>a helyes technikai végrehajtástól való eltérések esetén;</b>	<b>0,5 pontig</b>
3	a helyes technikai végrehajtástól való eltérések esetén; kevesebb, mint 2 mp; nincs megállás;	0,5 pontig 0,3 pont 0,5 pont
<b>3/a</b>	<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
<b>6</b>	<b>térdhajlítás esetén; könyök hajlítás esetén; ereszkedés gyorsabb, mint 2 mp;</b>	0,5 pontig 0,5 pontig 0,3 pontig
<b>7</b>	<b>a repülő guruló átfordulás alacsony; a csípő túlzottan hajlított vagy túlzottan homorított;</b>	<b>0,5 pontig 0,3 pontig</b>

Gyűrű: GYK.

Szer magassága: 2 méter

Szőnyegezés: 1 db 20 cm-es érzéző 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
<b>1/a</b>	<b>Húzódás-tolódás támaszba (edzői segítséggel); támasz 2mp lábemelés támasz ülőtartásba 2 mp;</b>	<b>+0,5 pont</b>
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



**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 hátra; túlzott csípőszögért előre;	0,5 pontig 0,3 pontig 0,3 pontig
5	kiviteli hibák esetén	0,3 pont

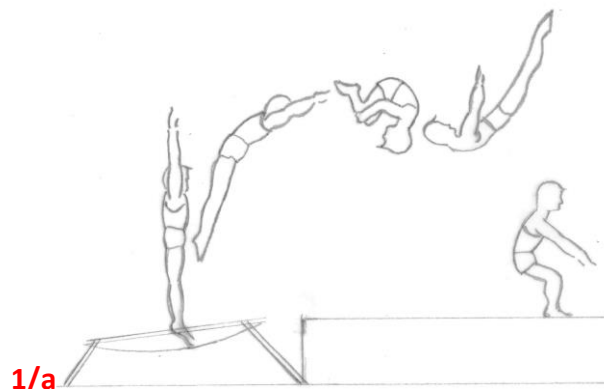
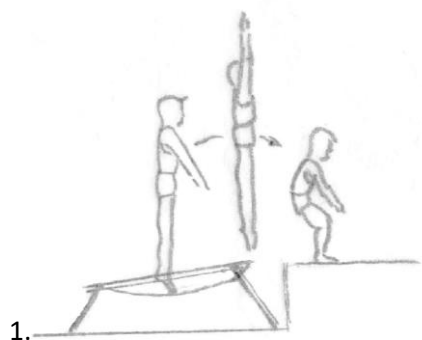
**Ugrás: GYK.**

**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



**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; elugrás hibáiért; érkezés hibáiért;</b>	<b>0,5 pontig 0,5 pontig 1,0 pontig</b>

## 10. Szabadgyakorlat GYK.

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;

#### 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;

#### 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 terpeszállásba 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 a folyamatos végrehajtás teljes hiánya esetén, esetenként;                          | 0.5 pont                     |

## 11. Melléklet

### Az előírt szerek

