

MAGYAR TORNA SZÖVETSÉG

NŐI TORNA

Melléklet

a Magyar Köztársaság

2020. évi

versenykiírásához

GYAKORLATANYAG

Zsebi Baba I. Korcsoport

Ugrás:

Nekifutásból függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba, érkezés hajlított állásba.

- elugrás minitrampolinról, amely elé ugródeszka helyezhető,
- érkezés 40 cm-es szőnyegre.

Felemás korlát:

Előírt gyakorlat: kiinduló helyzet: Függés az alacsony karfán;

- húzódkodás térdhajlítással áll magasságig (zsugor helyzet térd a vízszintes felett);
- ereszkedés függésbe;
- páros lábemelés előre 90 fokig nyújtott térddel és a helyzet megtartása 2 mp-ig;
- ereszkedés függésbe;
- jobb kar leengedéssel a test mellé egykaros függés pillanatnyi megtartással;
- kiinduló helyzet;
- bal kar leengedéssel a test mellé egykaros függés pillanatnyi megtartással;
- kiinduló helyzet;
- domború ívhelyzet előre pillanatnyi megtartással;
- homorú ívhelyzet hátra pillanatnyi megtartással;
- az ívhelyzetek bemutatása folyamatosan 2x;
- a karfa elengedésével leugrás alapállásba.

Gerenda: (A gyakorlatot zsámolyra állított földi gerendán kell bemutatni.)

Előírt gyakorlat

- - Járás folyamatosan a gerenda közepéig;
- - Lábujjhegyre emelkedés;
- - Ereszkedés guggoló állásba karleengedéssel mélytartásba;
- - Térdnyújtással emelkedés harántállásba;
- - Térdfelhúzás tetszőleges lábbal (spicc a térdnél);
- - Térdnyújtással lépés előre kilépőállásba;
- - Térdfelhúzás a másik lábbal (spicc a térdnél);
- - Térdnyújtással lépés előre kilépőállásba;
- - Lábujjhegyen járás a gerenda végéig;
- - Zárt állásból egyenes leugrás előre, érkezés hajlított állásba.

Talaj:

Előírt elemek:

- - előre bukfenc;
- - tarkóállás;
- - terpeszülésben törzshajlítás előre;
- - lábujjhegyen járás;
- - páros lábon szökdelés.

Zsebi Baba II. Korcsoport

Ugrás:

Nekifutásból függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba, érkezés hajlított állásba az ugrószerre és függőleges leugrás hajlított állásba.

- elugrás minitrampolinról, amely elé ugródeszka is helyezhető
- az elugrás 2 dobbantóról is engedélyezett
- a ló magassága választható / 100-125 cm /

Felemás korlát:

Előírt gyakorlat: kiinduló helyzet: Mellső oldalállás az alacsony karfa előtt.

- Kelepfelhúzóadás támaszba;
- Ellendüléssel hátra fellendülés lebegőtámaszba 2x;
- Ellendüléssel hátra fellendülés lebegőtámaszba, kelepforgás hátra;
- Ellendülés hátra és lebegőtámaszon keresztül leugrás mellső oldalállásba.

Gerenda:

A gerenda alatt 30 cm-es bála.

Előírt gyakorlat: kiinduló helyzet: mellső oldalállás a gerenda közepénél;

- Kéztámasszal a gerendán felugrás angol spárgába, majd tetszőleges kar emelése részutos magas tartásba;
- Kéztámasszal 90 fokos fordulat haránt ülésbe és gördülés előre hason fekvésbe (támasz a váll alatt);
- Karnyújtással és tetszőleges térdhajlítással hátrahajlás (lábfej a fejet érinti);
- Ereszkedés vissza hason fekvésbe;
- Karnyújtással emelkedés térdelő támaszba tetszőleges láblendítéssel hátra;
- A lendített láb leengedésével a gerenda mellé emelkedés sarokülésbe, kar oldalsó középtartásban;
- Kilépéssel előre emelkedés kilépő állásba és lábzárással harántállás kar oldalsó középtartásban;
- Lábujjhegyre emelkedés karemeléssel íves magas tartásba;
- Ereszkedés kiinduló helyzetbe;
- Láblendítés előre tetszőleges lábbal;
- Járás előre láblendítéssel és a lendítő láb lezárásával 2x, kar oldalsó középtartásban;
- Kilépéssel előre hintalépés és a másik láb lendítése vízszintesig előre;
- Átlépéssel a lendítő lábra hajlított lábon lebegőállás megtartása (2mp);
- Lábzárással és lábujjhegyre emelkedéssel 180 fokos fordulat (kartartás tetszőleges);
- 2 lépés hátra lábujjhegyen;
- Sarok letétel harántállásba és karemelés magas tartásba;
- Tetszőleges láb kilépésével előre cigánykerék haránt állásba kar magas tartásban majd karleengedés oldalsó középtartásba;
- Térdhajlítással felugrás helyből páros lábbal és lábtartás csere 2x karlendítéssel magas tartásba;

- Lábujjhegyre emelkedés karemeléssel íves magas tartásba; (lábfejek V.pozícióban);
- Ereszkedés guggoló állásba karleengedéssel mélytartásba;
- Guggoló támaszon keresztül emelkedés terpezs ülőtartásba (3 mp-ig kell megtartani);
- Ereszkedés haránt ülésbe, térdek nyújtva;
- Lábemeléssel a gerendára emelkedés kilépőállásba, karlendítéssel magas tartásba;
- Karleengedéssel oldalsó középtartásba 2-3 lépés lendület vétel után elugrással;
- zárt állásból terpezs csuka leugrás előre, érkezés hajlított állásba (angol spárga vagy terpezs csuka leugrás egyaránt megengedett).

Talaj:

Előírt elemek:

- - terpezs előre bukfenc;
- - tetszőleges irányú spárga;
- - állásból hídba hajlás felállással;
- - cigánykerék oldalhelyzetből indítva és oldalállásba érkezve;
- - cigánykerék szemből indítva, érkezés $\frac{1}{4}$ fordulattal és folyamatos kötéssel hátra bukfenc nyújtott lábbal zárt állásba;
- - lábujjhegyen járás;
- - páros lábon szökdelés.

Zsebi Baba III. Korcsoport

Ugrás:

Kézenátfordulás (ugróasztal magassága 100-125 ugródeszka + minitrampolin)

Felemás korlát:

Előírt gyakorlat:

- Kelepfelhúzóadás;
- Ellendülés hátra fellendülés lebegőtámaszon keresztül 2×;
- Ellendülés hátra fellendülés lebegőtámaszba, kelepforgás hátra;
- Ellendülés hátra fellendülés lebegőtámaszba, felguggolás az alsó karfára;
- Ugrás a felső karfára;
- Óriáskeleppel támaszhelyzetbe érkezés;
- Lelendülésből alaplendület 3×;
- A 3. alaplendület hátra lendületéből leugrás a két karfa közé, érkezés hajlított állásba.

Gerenda:

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel:

- Ülőtartás (2 mp);
- Kézállásba lendülés, vagy emelés kézállás;
- Egyenes felugrás 180 fokos fordulattal;
- Páros lábon félfordulat lábujjhegyen;

- Cigánykerék vagy rundel;
- 2 gimnasztikai elem kapcsolata;
- Előre v. hátra szaltó leugrásnak (egyéniileg választható).

Talaj:

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel:

- Rundelből kiugrás vagy rundel-flick vagy rundel-szaltó;
- Hátra bukfenc kézállásba;
- Hátra bógni vagy flick;
- Futóátugrás;
- 360 fokos fordulat 1 lábon;
- Előre bógni vagy kézenátfordulás;
- Bármely gimnasztikai ugrás 360 fokos fordulattal.

Serdülő II. osztály

Értékelés:

Szabadon választott gyakorlat előírt elemekkel. Az előírt elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

- Minden elem kap egy elemértéket ezek összege adja a „D” pontszámot és ehhez jön az „E” pont, a FIG Kód szerinti technikai levonásokkal.
- Az Ugrás, Felemás korlát, Gerenda és Talaj gyakorlatok technikai értékelése, hiba levonása, mindenkor a FIG szabály szerint történik.
- A nehézségi érték kiszámításakor, amennyiben a tornász kihagy egy vagy két elemet az elemek közül, akkor annyi elemértékkel alacsonyabb „D” pontszámot kap.
- Az előírt gyakorlatokban meghatározott elemértékek nem egyenlőek a FIG Kód által meghatározottakkal.

Ugrás:

Szabadon választott ugrás a Kódból

Cukahara zsugor szaltó a megengedett legmagasabb szaltós ugrás !!!

„D” érték a Kód szerint

Ugróasztal magassága: 105-125 cm, (egy dobbantó, vagy két dobbantó, vagy minitrampolin és elé egy dobbantó használata engedélyezett).

Felemás korlát:

Előírt elemek:

Hosszúbillenés;	1.0
Talpforgás;	0.5
Óriáskelep;	0.5
Szabadon választott elem;	0.5
Szabadon választott elem;	0.5
Leugrás: Min. „A” értékű leugrás a Kódból;	1.0
„D” érték:	4.0 pont

Gerenda:

Előírt elemek:

Mérlegállásból fellendülés kézállásba 2 mp;	0.5
Bógni előre v. hátra v. cigánykerék;	0.5
360 fokos forgás;	0.5
Spárga ugrás 180 fokos lábnyitással;	0.5
Szabadon választott akrobatikus elem;	0.5
Szabadon választott gimnasztikus ugrássor 2 elemből (Kódból);	0.5
Leugrás: zsugor szaltó előre v. hátra;	1.0
„D“ érték:	4.0 pont

Talaj:

Előírt elemek:

Helyből sasszé rundel 2 flick egyenes felugrás;	1.0
Zsugor szaltó előre;	0.5
Kézenátfordulás tetszőleges érkezéssel;	0.5
Forgás egy lábon (Passe);	0.5
Váltó futó átugrás 180 fokos lábnyitással;	0.5
Szabadon választott akrobatikus ugrás;	0.5
Szabadon választott gimnasztikus ugrássor 2 elemből (Kódból);	0.5
„D“ érték:	4.0 pont

IFJÚSÁGI II. osztály

Ugrás

Szabadon választott ugrás a Kódból

Cukahara bicska szaltó a megengedett legmagasabb szaltós ugrás !!!

„D“ érték a Kód szerint

Ugrószőnyeg magassága 125 cm. Egy, vagy két dobantó használata engedélyezett.

Felemás korlát:

Előírt elemek: Az előírt elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

Hosszúbillenés;	1.0
Talpforgás;	0.5
Óriáskelep;	0.5
Szabadon választott elem;	0.5
Szabadon választott elem;	0.5
Leugrás: Min. „A“ értékű leugrás a Kódból;	1.0
„D“ érték:	4.0 pont

Gerenda

Előírt elemek: Az előírt elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

Flick vagy bógni (előre v. hátra);	0.5
Cigánykerék;	0.5
360 fokos forgás;	0.5
Futóátugrás 180 fokos nyitással;	0.5
Szabadon választott akrobatikus elem;	0.5

Szabadon választott gimnasztikus ugrássor 2 elemből (Kódból);	0.5
Leugrás: Min. „A“ értékű leugrás.	1.0
„D“ érték:	4.0 pont

Talaj

Előírt elemek: Az előírt elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

Rundel-flick-szaltó (zsugor, bicska, nyújtott);	1.0
Kézenátfordulás egy lábra kézenátfordulás páros lábra;	1.0
Forgás egy lábon (Passe);	0.5
Váltó futó átugrás 180 fok lábnyitással;	0.5
Szabadon választott akrobatikus ugrás;	0.5
Szabadon választott gimnasztikus ugrássor 2 elemből (Kódból);	0.5
„D“ érték:	4.0 pont

FELNŐTT II. OSZTÁLY

Anyagerő: Szabadon választott gyakorlatok előírt elemekkel

Ugrás

Választható

125 cm magas lovon: kézenátfordulás	D: 2,00
125 cm magas lovon: kézenátfordulás 180°-os fordulattal a második ívben	D: 2,40
Ugrószer magassága 125 cm. Egy dobbantó használata engedélyezett.	

Felemáskorlát

A 3 elemből legalább kettőt be kell mutatni a gyakorlatban:

1. MK-án: ellendülés lebegőtámaszba kelepforgás hátra támaszba D: 0,20
2. AK-án: felugrásként futóbillenés (vagy hosszúbillenés) D: 0,20

Gerenda

A gyakorlatban mind a kettő elemet be kell mutatni.

1. Cigánykerék D: 0,20
2. Kézállás futólagos harántspárga nyitással D: 0,20

Talaj

Talajterület: 12 x 12 m vagy 6 x 12 m

A gyakorlatban mind a kettő elemet be kell mutatni.

1. Rundel terpeszbicska-felugrás D: 0,20

2. Kézenátfordulás egy lábra; kézenátfordulás két lábra D: 0,20
(összekötésben)

Megjegyzés: A szabadon választott gyakorlatokban kötelezően szereplő elemek értéke: „B” azaz 0,20. A FIG CODE-ban nem szereplő, de az adott szerre jellemző mozgáselemek, az elemek darabszámát növelik, érték nélküli elemként, a rövid gyakorlat elkerülése érdekében.

Felnőtt II. osztályban a gyakorlatoknak 7 elemet kell tartalmaznia.

Abban az esetben, ha a felnőtt II. osztályban a szabadon választott gyakorlat nem tartalmazza a szerenként előírt kötelező elemeket, akkor „csak” az 5 legponterősebb elem értéke vehető figyelembe.

Az egyes szereken előírt elemcsoport követelmények teljesítéséért, és az elemkapcsolatokért a FIG szabály szerint plusz tizedek adhatók.

A Felnőtt II. osztályban a csapatversenyben elért eredményből számítandó az egyéni összetett és a szerenkénti bajnokság eredménye.

GYERMEK KEZDŐ

Ugrás:

Előírt ugrás:

Kézenátfordulás állásba, 125 cm magas bálára.

ugróasztal 110-125cm (csapaton belül azonos magasságon).

(Ugródeszka és minitrampolin, vagy Spieth minitrampolin)

„D” érték:

3.5 pont

Felemás korlát:

Előírt gyakorlat:

• Hosszúbillenés; 0.5

• Lendület támaszba nyújtott karral vízszintes fölé; 1.0

Bónusz pont: fellendülés kézállásba 0.5

• Kelepforgás hátra; 0.5

• Ellendülés és felguggolás vagy talpforgás az AK-n; 0.3

• Ugrás függésbe a MK-ra; 0.2

• Lendület előre és hátra 2X (alaplendület); 0.5

• A 3-ik lendületből felkelep a MK-ra; 0.5

• Leugrás: ellendülés, felterpesztés $\frac{3}{4}$ talpforgás, homorított leugrás. 1.0

Bónusz pont: fellendülés kézállásba. 0.5

„D” érték: 4.5 pont

Gerenda:

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

• Dobbantóról ugrás terpeszülőtartásba; 0.5

- Csípőemelés terpeszállásig, ereszkedés vissza angolspárgába, karok oldalsó középtartásban; 0.5
 - Sisson + gyertyaugrás; 0.5
 - Tick-Tack (futólagos kézállás haránt terpeszben); 1.0
 - Futóátugrás (lendítő láb nyújtott); 1.0
 - 180 fokos fordulat egy lábon (Passe); 0.5
 - Leugrás: Cigánykerék vagy bógni – szaltó zsugor helyzetben. 1.0
- „D“ érték: 5.0 pont

Talaj

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

- Forgás egy lábon (Passe); 0.5
 - Bukfenc hátra kézállásba nyújtott karral; 0.5
 - Helyből sasszé, rundel 2 flick homorított felugrás; 1.0
 - Futóátugrás - futóátugrás (lendítő láb nyújtva); 1.0
 - Kézenátfordulás egy lábba - kézenátfordulás páros lábba; 1.0
 - Flick terpesz csuka vagy rundel – flick terpeszcsuka; 0.5
 - Tigrisbukfenc. 0.5
- „D“ érték: 5.0 pont

GYERMEK HALADÓ

Ugrás:

1. Kézenátfordulás állásba ugróasztal felett (asztal 125cm, 125 cm magas bálára.)
Érkezés állásba.
(1 vagy 2 ugródeszka, vagy Spieth minitrampolin használható.)
2. Jurcsenko előkészítő
110-125 cm ugróasztal felett (csapaton belül azonos magasságon), érkezés állásba
125 cm bálára.
(2 db kéztámasz szőnyeg használható)

Az értékelésnél a két ugrás átlaga számít

„D“ érték: 3.5 pont

Felemás korlát:

Előírt gyakorlat:

- Hosszúbillenés; 0.5
- Lendület támaszba; 0.5
- Karfa közeli elem (min 45 fok); 1.0
- **Bónusz pont: karfa közeli elem kézállásba** 0.5
- Lelendülés hosszúbillenés; 0.5
- Ellendülés és felbücke állásba az AK-ra vagy talpforgás; 0.3
- Ugrás függésbe a MK-ra; 0.2
- Órisakelepforgás; 0.3

- Fellendülés kézállásba; 0.5
- **Bónusz pont: zárt lábbal kézállásba** 0.5
- Óriaskör hátra kézállásba; 1.0
- Lelendülés, lendület előre 180 fokos fordulat
(min. 45 fok fölé) fogásváltással, Leugrás mellső oldalállásba. 1.0
- „D“ érték: 5.8 pont

Gerenda:

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

- Ugrás terpeszülotartásba, emelés kézállásba, ereszkedés vissza terpeszülotartásba 1.0
- Sisson, lépés futóátugrás; 0.5
- Gyertyaugrás 1/2 fordulattal; 0.5
- 360 fokos forgás egy lábon (Passe helyzetben); 0.5
- Bógni előre. 0.5
- Cigánykerék ¼ fordulat állásba, bógni hátra kötésben
(futólagos kézállás haránt terpeszben); 1.0
- Flick két lábról egy vagy két lábra; 1.0
- Leugrás: Flick egy lábra- v. rundel hátra szaltó zsugor helyzetben; 1.0
- „D“ érték: 6.0 pont

Talaj

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

- 360 fokos forgás egy lábon (tetszőleges lábtartással); 0.5
- Minimum 2 gimnasztikus ugrás kapcsolatban,
melyek között egy 180 fokos lábnyitással; 0.5
- Bukfenc hátra kézállásba 360 fokos támlázó fordulattal; 0.5
- Szabad átfordulás (Vorvetz) előre vagy Aráber
maximum 2 lépésből; 1.0
- Rundel Flick nyújtott testű szaltó hátra; 1.0
- Kézenátfordulás, szaltó előre zsugor helyzetben; 1.0
- Rundel 3 Flick hátra szaltó zsugor helyzetben. 1.0
- „D“ érték: 5.5 pont

A 3-4 fordulós szabadon választott gyakorlatokkal kerül megrendezésre FIG Junior szabályok szerint.

ELTÉRÉSEK A FIG SZABÁLYOKTÓL

UGRÁS

Szaltós ugrásoknál két dobantó, vagy Spieth minitrampolin használata megengedett!

SZŐNYEGHASZNÁLAT

A szabadon választott gyakorlatokban megengedett egy plusz szőnyeg használata (2m x 2m x 10cm) minden szeren a következő feltételekkel:

- D és nehezebb értékű elemeknél,
- a gyakorlat alatt a szőnyeg nem mozdítható el,
- ugrásban a 4,00 pontnál nagyobb „D” pontszámú ugrásoknál

SERDÜLŐ I. osztály

Ugrás:

Választható ugrás. Ugróasztal 125 cm, 1 dobbantó.

- Jursenkó zsugor vagy bicska szaltó 4.5
- Cukahara zsugor vagy bicska szaltó 3.5
- Kézenátfordulás állásba 2.0

Felemás korlát (egy karfás korlát: 250cm):

Előírt gyakorlat:

- Függés a karfán, ostor lendület; 0.2
- Lendület előre, hosszúbillenés; 0.3
- Fellendülés kézállásba zárt lábbal; 1.0
- Karfa közeli elem (45 fok fölé); 0.5
- **Bónusz pont: karfa közeli elem kézállásba 0.5**
- Óriáskör hátra; 0.5
- Lelendülés ½ fordulat 2X; 1.0
- **Bónusz pont: ½ fordulatok kézállásba 0.5**
- Óriáskör hátra; 0.5
- Leugrás: lelendülés szaltó hátra nyújtott testtel. 1.0

„D” érték: 5.0 pont

Gerenda:

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

- Haránt helyzetből emelés kézállásba; (emelés kézállásba - bogni előre - cigánykerék kötésben + bónusz 0.5 pont) 1.0
- Váltófutó átugrás (180 fokos lábnyitással) kötésben másik gimnasztikai ugrással a Kódból; 1.0
- 360 fokos forgás egy lábon (Passé), kilépés 180 fokos fordulat egy lábon hátra; 0.5
- Bogni előre, cigánykerék kötésben; 1.0
- Rundel állásba; 0.5
- Flick – flick sor 1.0
- Leugrás: Flick vagy rundel nyújtott testű szaltó hátra. 1.0

„D” érték: 6.0 pont

Talaj

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

- | | |
|---|----------|
| • Két gimnasztikus ugrás kötésben, az egyik váltófutó átugrás; | 1.0 |
| • Tour Jete (180 fokos lábnyitással); | 1.0 |
| • 2/1 forgás egy lábon (Passé); | 0.5 |
| • Szabad átfordulás vagy Aráber egy lépésből; | 1.0 |
| • Kézenátfordulás – nyújtott testű szaltó előre; | 1.0 |
| • Rundel – flick – kéznélküli flick – flick – hátra szaltó zsugor helyzetben; | 1.0 |
| • Rundel – flick – nyújtott testű hátra szaltó. | 0.5 |
| „D“ érték: | 6.0 pont |

A 3-4 forduló szabadon választott gyakorlatokkal kerül megrendezésre FIG Junior szabályok szerint.

ELTÉRÉSEK A FIG SZABÁLYOKTÓL

SZŐNYEGHASZNÁLAT

A szabadon választott gyakorlatokban megengedett egy plusz szőnyeg használata (2m x 2m x 10cm) minden szeren a következő feltételekkel:

- D és nehezebb értékű elemeknél,
- a gyakorlat alatt a szőnyeg nem mozdítható el,
- ugrásban a 4,00 pontnál nagyobb „D” pontszámú ugrásoknál

IFJÚSÁGI I. osztály

- A csapat és egyéni versenyek FIG Junior szabályok szerint kerülnek megrendezésre.

ELTÉRÉSEK A FIG SZABÁLYOKTÓL

SZŐNYEGHASZNÁLAT

Ifjúsági I.o korosztályban (Szuper CSB és Mesterfokú Bajnokság kivételével) a szabadon választott gyakorlatokban megengedett egy plusz szőnyeg használata (2m x 2m x 10cm) minden szeren a következő feltételekkel:

- D és nehezebb értékű elemeknél,
- a gyakorlat alatt a szőnyeg nem mozdítható el,
- ugrásban a 4,00 pontnál nagyobb „D” pontszámú ugrásoknál

FELNŐTT I.o., SZUPER CSB ÉS MESTERFOKÚ BAJNOKSÁG

- A csapat és egyéni versenyek FIG szabályok szerint kerülnek megrendezésre.